मनोरमा
मार्च प्रथम पक्ष, १९९१
सैर-सपाटा
विशेषांक
जीवन का रोमांस ढूंढिए जा
अनजानी जगहों में
सफर के सुहाने परिधान
फिल्मी सितारों का
सैर-सपाटा

'मेरी शहज़ादी, तेरे लिए एक ख़ास साबुन... तेरे जैसा'

शुद्ध और सौम्य पियर्स. बिल्कुल मेरी शहज़ादी की त्वचा सा नर्मो-नाजुक. मैंने अपनी बिटिया के लिए सिर्फ़ पियर्स चुना, क्योंकि इसमें त्वचा को हानि पहुंचाने वाले कठोर तत्त्व बिल्कुल नहीं हैं. इसका ग्लिसरिन युक्त फ़ार्मूला उसकी त्वचा जैसी है, वैसी ही बनाए रखे... नर्म, सुकोमल और मासूम.

पियर्स – २०० से भी अधिक वर्षों से आज़माया हुआ और भरोसेमंद.

PEARS TRANSPARENT SOAP

शुद्धतम पियर्स

आपके लिए कमसिन त्वचा, नज़ाकत के साथ.

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

मनोरमा

१५ मार्च '९१, वर्ष ६८, अंक ५

इस अंक में

सैर-सपाटा फिल्मी सितारों का

अवकाश के क्षणों में फिल्मी सितारे कैसे अपने सैर सपाटे की योजना बनाते हैं? पढ़िए, कुछ मशहूर फिल्मी सितारों के बारे में।

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
राधा शर्मा

प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता:
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

सुहाना सफर, सुहाने परिधान

सैर-सपाटे के दौरान इन परिधानों को पहनकर आप खिली-खिली नजर आएंगी।

खण्डहरों में भटकती एक प्रेम कहानी

रूपमती और बाजबहादुर की अमर प्रेम कहानी से जुड़ी एक रम्य रचना।

जीवन का रोमांस ढूंढिए जानी-अनजानी जगहों पर

कैसे जीवन में रोमांस का अन्वेषण करके दाम्पत्य एवं प्यार को तरोताजा बनाये रखा जा सकता है?... एक विशिष्ट रचना।

मुखपृष्ठ छाया: विजय कुल्लरवार

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur, Re 1 Kathmandu and 25 Paise Agartala.

आवरण पृष्ठ सज्जा: शान्तनु मुखर्जी

श्री वीरेन्द्रनाथ घोष द्वारा मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के लिए प्रकाशित तथा माया प्रेस प्रा०लि० इलाहाबाद—३ में मुद्रित।

वेश

भूषा

तन को

संवार

जाये.

ी सिलाई,
जो
ना की
कर लें.
मेकर

ले आइये. और हां, दूसरों से प्रशंसा सुनने की आदत भी डाल लीजिये.

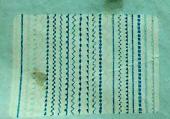
आज ही अपने निकट के सिंगर शो रूम या अधिकृत डीलर के यहां आइये. हमें आप ही का इंतजार है.

देश की कोई भी अन्य सिलाई मशीन 21 तरह के सजावटी टांके स्वचालित ढंग से नहीं लगा पाती है.

SINGER
Fashion Maker
AUTOMATIC SEWING MACHINE

SPEER 10.155.91 HIN

गगन पेश करते हैं
बढ़िया खाने का राज़
गगन में पका खाना इतना स्वादिष्ट होता है
कि खाने का मज़ा बढ़ जाता है!
खाना चाहे रोज़ाना का हो, पार्टी का
या तीज-त्यौहारों का, गगन उसमें
नया स्वाद भर देता है और खाने वाले
आपकी तारीफ़ करते रह जाते हैं।
आप भी अपने परिवार का खाना अब
गगन में पकाइए — फिर देखिए उन्हें
कितना मज़ा आता है!
नाश्ता — ऑमलेट, पूरी-आलू, चीला, डोसा,
अंडे की भुर्जी।
लंच — खट्टे आलू, पनीर दो प्याज़ा,
गोभी-मसाला, वैजीटेबल पुलाव,
फ्राइड भिंडी।
शाम की चाय — समोसा, पकौड़ा,
केक, चीज़ टोस्ट।
डिनर — दम आलू, भरवां करेले,
छोले, बैंगन भर्ता, करारे परांठे।
गगन
वनस्पति
GAGAN
VANASPATI
KHAO GAGAN RAHO MAGAN!
खाओ गगन रहो मगन!
PS/ABC/2690/HIN
खाओ गगन रहो मगन!

लड़कियां भी किसी से कम नहीं

मेरी एक परिचिता हैं, उनकी तीन लड़कियां हैं। वे रंग-रूप में भले ही साधारण हैं, पर बुद्धि और गुणों में सम्पन्न हैं। परिचिता के पति बिल्कुल साधारण-सी नौकरी में थे, अतः उन लोगों को हमेशा आर्थिक परेशानियों से जूझना पड़ा।

बड़ी लड़की अभी कक्षा बारहवीं में ही थी कि अचानक परिचिता के पति का निधन हो गया। सगे-सम्बन्धियों ने मदद करना तो दूर रहा, उल्टे लड़कियों को कोसना शुरू कर दिया, "पता नहीं इन लड़कियों की नैया कैसे पार लगेगी? न रंग न रूप! काश भगवान ने एक लड़का ही दिया होता!"

मां-बेटियों ने ऐसी विषम परिस्थिति में भी हिम्मत नहीं हारी। घर में ही बड़ी-पापड़ एवं मसाले तैयार कर बेचना शुरू किया। लड़कियों ने भी ट्यूशन वगैरह करके अपनी आगे की पढ़ाई जारी रखी।

आज बड़ी लड़की एक कॉलेज में व्याख्याता, मझली तहसीलदार एवं छोटी लड़की विक्रय-कर अधिकारी है। उनकी शादियां भी उन्हीं के अनुरूप योग्य एवं गुणवान लड़कों से हो गयी है। उनका अदम्य साहस, अटूट लगन एवं मनोबल औरों के लिए उदाहरण बन गया है।

—श्रीमती उर्मिला फुसकेले, बेल्लारी (कर्नाटक)

संकीर्ण मानसिकता

मैं दूर के रिश्ते की दीदी के यहां दिन में करीब दस बजे पहुंची थी। उनकी लड़की उसी समय सोकर उठी और उन्होंने बड़े प्यार से उसे 'बेड-टी' पीने को दिया। 'दीदी, इसे सबेरे क्यों नहीं उठा देतीं, हाथ-मुंह धोकर भी तो चाय पी सकती थी?' मैंने उन्हें समझाने की गरज से कहा।

"मौसी, छोड़िए इन दकियानूसी मान्यताओं को। पहले की बात कुछ और थी। देखती नहीं, अब तो देर से उठना और बेड-टी लेना आजकल 'अप-टू-डेट' फैमिली का फैशन बन गया है," उनकी लड़की ने अपनी तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की।

मैं उसे अपलक देखती रह गई! अप-टू-डेट (आधुनिक) बनने की चाह में स्वस्थ और दीर्घ जीवन की सारी शर्तों को नजर-अन्दाज करने की मानसिकता क्या भावी पीढ़ी को सुखी रख पायेगी?

—संगीता राय, पटना

वह महिला क्लब

बात कुछ महीने पहले की है। पति का स्थानांतरण पटना से हैदराबाद हो जाने के कारण मुझे भी उनके साथ यहां आना पड़ा। यहां आने के कुछ ही दिनों के बाद कॉलोनी की महिला क्लब की सदस्यायें मेरे पास आईं और मुझसे क्लब की सदस्या बनने का अनुरोध किया। मेरे पास दोपहर को एक-दो घंटे का खाली समय रहता था, इसलिये मैंने सोचा कि क्यों न क्लब की सदस्या बनकर इस खाली समय का भी कोई सार्थक उपयोग कर लिया जाये। लेकिन कुछ ही दिनों में मुझे पता चल गया कि वे कोई सामाजिक कार्य करने की जगह दिन भर गप्पे मारतीं और एक दूसरे के घर पार्टियां आयोजित करती थीं, जो लम्बी खिंचती थीं और जिनमें आत्मप्रशंसा एवं परनिन्दा का बाजार गर्म रहता था।

यदि हमारे क्लब की महिलायें सामाजिक गतिविधियों में भाग लेतीं तो मैं जरूर किसी-न-किसी प्रकार समय निकाल कर उनमें हिस्सा लेती पर व्यर्थ की बातों में समय गंवाने में मुझे कोई बुद्धिमत्ता नहीं दिखाई दी और मैंने क्लब छोड़ने का निश्चय कर लिया।

लेकिन मन में अभी भी एक प्रश्न उठ जाता है कि क्या अपनी पारिवारिक एवं सामाजिक जिम्मेदारियां छोड़कर निरर्थक बातों में समय नष्ट करना ही किसी क्लब का उद्देश्य होना चाहिए?

—गौरी प्रसाद, हैदराबाद

सराहनीय अंक

'मनोरमा' जनवरी प्रथम में प्रकाशित लेख 'लड़कियां घर से क्यों भागती हैं?' पढ़कर प्रसन्नता हुई कि कच्ची उम्र की लड़कियां अक्सर भावनाओं में डूबकर जिन्दगी के ऐसे मुकाम पर खड़ी हो जाती हैं, जहां उन्हें घृणा के सिवा और कुछ नहीं मिलता।

मुझे याद है मेरी क्लासफेलो टीन-एज में घर से भाग गयी, जिसका परिणाम तब सामने आया, जब लड़के ने उसे अपने पास रखने से इनकार कर दिया। वह आज भी समाज से संघर्ष कर रही है। यह लेख उन लड़कियों को सबक देता है जो बिना सोचे-समझे घर से निकल जाती हैं।

—श्रीमती नीता आर्य, नैनीताल

कहानी से पुरुष नसीहत लें

'मनोरमा' जनवरी द्वितीय पक्ष में छपी कहानी 'विस्फोट' काफी पसंद आई, शायद इस कहानी से पुरुष वर्ग कुछ नसीहत पाएं। आज का शिक्षित पुरुष अपने को बड़ा प्रगतिशील कहता है, लेकिन वह औरतों को सिर्फ 'चहारदीवारी' तक ही सीमित रखना चाहता है। उसके अरमानों का, उसकी खुशियों का, और उसके गम का उसे आभास भी नहीं होता।

मेरी एक सहेली है, जिसकी शादी हुए दो वर्ष बीत गए हैं, पर उसके पति इतने रूढ़िवादी हैं कि उसे फिल्म जाने, बाहर जाने, रेडियो सुनने, किताबें पढ़ने और यहां तक कि अपनी सहेलियों से भी बातें करने की सख्त पाबंदी है। अब ऐसे पतियों को क्या कहा जाए? ऐसे माहौल में मेरी सहेली किसी तरह अपना जीवन गुजारने के लिए विवश है।

—वन्दना रानी प्रसाद, चित्रवाणी कुंलीपाड़ा (बिहार)

सर्वोत्तम तोहफा

नारी समाज की, रसोई से दफ्तर तक के जीवन में उपस्थित समस्याओं का सहज एवं सर्वोत्तम हल लेकर 'मनोरमा' माह में दो बार हमारे मन-मस्तिष्क की तृप्ति हेतु ढेरों सामग्री लेकर आती है।

जनवरी प्रथम '९१ में अमरकान्तजी की कहानी 'सोलहवां साल' और अमृता प्रीतम की कविताएं होने से यह अंक नये वर्ष का सर्वोत्तम व संग्रहणीय तोहफा लगा। इस अंक के लिये आपको बहुत-बहुत धन्यवाद।

—कुमारी सुषमा मालोरिया, पिपरई गांव, (म०प्र०)

वो सफर अब भी याद आता है

जैसे ही मैं बी०ए० के आखिरी साल में पहुंची, मेरे मां-बाप को मेरी शादी की जल्दी होने लगी। परीक्षा होने ही वाली थी फिर भी किसी के लड़का बताने से मुझे दिखाने की मेरे पापा ने हां भर ली। हम इलाहाबाद में रहते थे और लड़के वाले दिल्ली में रहते थे। इसलिए हमें दिल्ली ही जाना पड़ा। मुझे बुद्धा जयंती पार्क में दिखाया गया। मेरी उम्र कुल १८ वर्ष की थी इसलिए चेहरे से मैं बहुत भोली लगती थी। ये मुझे देखते ही मुझपर फिदा हो गये और उसी समय हां कह दी।

शादी २० मई को तय हुई तथा सगाई १० मई तय हुई। सब शादी की तैयारी में जुट गये। मैं रोज-रोज बाजार जाती तथा खूब सुंदर-सुंदर सामान खरीद कर लाती।

मेरे पापा सगाई से पहले मिलने व पत्र डालने के सख्त खिलाफ थे। इसलिए हम मन ही मन एक दूसरे से बात करने के लिए तड़पते रहते थे और सगाई वाले दिन का इंतजार करते रहते थे। आग दोनों तरफ ही बराबर लगी थी। जैसे-तैसे सगाई वाला दिन भी आ गया। परन्तु उस दिन भी हमारी बात सिर्फ आंखों ही आंखों में हो पायी। क्योंकि समय कम था इन्हें वापिस जाना था। हमारे दिल की धड़कनें और तेज हो गयी थीं। समय तो जैसे पंख लगाकर उड़ रहा था, वैसे शादी का दिन भी दूर नहीं था। वह तारीख भी जल्दी ही आ गयी।

बारात खूब धूमधाम से आई। जयमाल पड़ी। फेरे के लिए हम बैठ गये। एक जगह लड़का लड़की का अंगूठा पकड़कर कुछ वचन बोलता है। इन्होंने मेरे अंगूठे पर चुटकी भर ली। और मुस्कुरा दिए। मैं शर्म के मारे अपने पैरों के अंगूठे देखने लगी। विदा की घड़ी आई। मुझे विदा कराके रेलवे स्टेशन ले गये। मेरे भाई तथा रिश्तेदारों ने फूल माला से मेरे डिब्बे को सजा दिया।

जैसे ही ट्रेन चलने वाली हुई मुझे मेरी ननद मेरे डिब्बे में छोड़ आई। ट्रेन ने थोड़ी-सी गति पकड़ ली। मैं बहुत सहमी हुई थी। मैं एक कोने में बैठ गयी। इतने में ये आ गये और इन्होंने दरवाजा बन्द कर दिया। अब तो मैं डर के मारे सिमटी जा रही थी और ट्रेन की रफ्तार के साथ ही मेरे दिल की धड़कन बढ़ रही थी। इन्होंने प्यार से मेरा चेहरा उठाया और कहा, "लाओ अंगूठे पर दवाई लगा दूं।" और मेरा अंगूठा लेकर उस पर प्यार भरा चुम्बन ले लिया। इनका प्यार भरा स्पर्श पाकर मैं अंदर तक सिहर उठी। परन्तु सुहागरात का डर अपनी जगह बरकरार था। डर के मारे मेरे मुंह से कोई बोल नहीं निकल रहा था। ये मुझसे बहुत प्यार से मीठी-मीठी प्यार भरी बातें करते रहे। ये प्यार ही प्यार में कई घण्टों बाद पूछ ही बैठे, "क्यों सुहागरात तो ट्रेन में ही मनानी है न?" मैं इतना सुनकर एकदम घबरा गयी। परन्तु शर्म के मारे कुछ न बोल सकी। बस न में गर्दन हिला दी। बहुत प्यार से इन्होंने कहा कि 'अच्छा जैसी तुम्हारी इच्छा'।

रात हो चुकी थी हमने खाना वगैरह खाया। कुछ उपहार मेरी सहेलियों ने चलते समय दिए थे हमने वह खोलकर देखने शुरू किए परन्तु अभी हम दो उपहार ही खोल पाए थे कि एक पैकेट पर लिखा था 'सफर में सुहागरात मुबारक हो'। उसे देखते ही मैं शर्मा गयी। इन्होंने मेरा चेहरा ऊपर उठाकर कहा, "अपनी सहेली के इस वाक्य का तो पालन करोगी न?" इस बार तो मैं न भी न कह पायी और प्यार ही प्यार में रात कब बीत गयी पता ही नहीं चला।

वो सफर १० साल बाद भी रह रहकर याद आता है और मन को गुदगुदा जाता है।

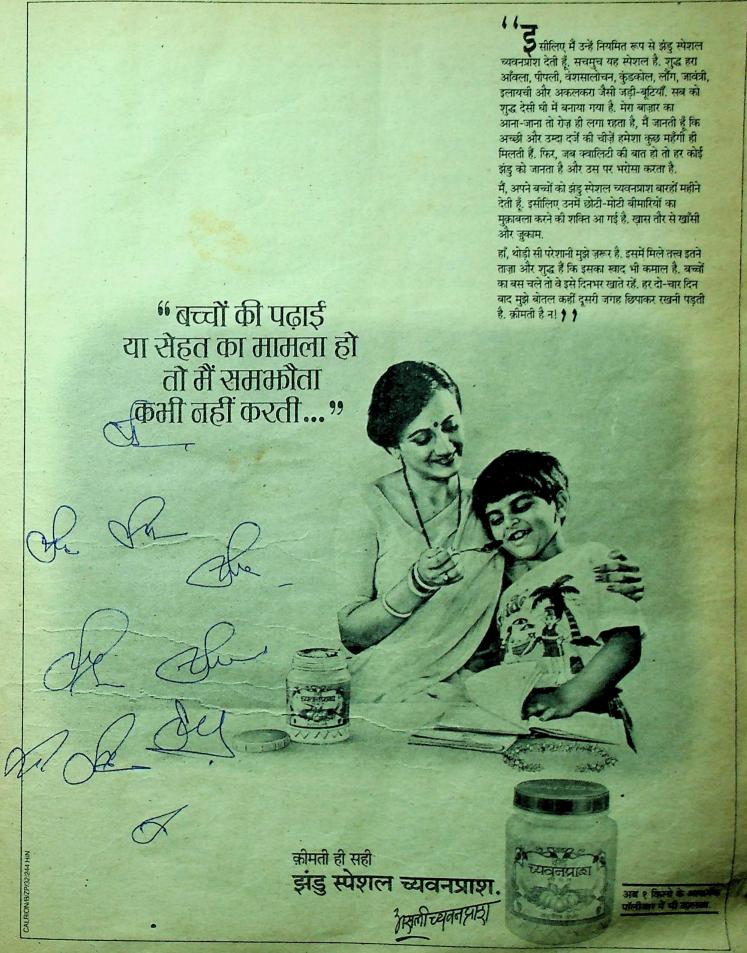
—अंजली

इस स्तंभ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमन्त्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए पता लिखा, टिकट लगा लिफाफा भी अवश्य भेजें।

"इसीलिए मैं उन्हें नियमित रूप से झंडु स्पेशल च्यवनप्राश देती हूँ. सचमुच यह स्पेशल है. शुद्ध हरा आँवला, पीपली, वंशसालोचन, कुंडकोल, लौंग, जावंत्री, इलायची और अकलकरा जैसी जड़ी-बूटियाँ. सब को शुद्ध देसी घी में बनाया गया है. मेरा बाज़ार का आना-जाना तो रोज़ ही लगा रहता है, मैं जानती हूँ कि अच्छी और उम्दा दर्जे की चीज़ें हमेशा कुछ महँगी ही मिलती हैं. फिर, जब क्वालिटी की बात हो तो हर कोई झंडु को जानता है और उस पर भरोसा करता है.
मैं, अपने बच्चों को झंडु स्पेशल च्यवनप्राश बारहों महीने देती हूँ. इसीलिए उनमें छोटी-मोटी बीमारियों का मुक़ाबला करने की शक्ति आ गई है. ख़ास तौर से खाँसी और ज़ुकाम.
हाँ, थोड़ी सी परेशानी मुझे ज़रूर है. इसमें मिले तत्त्व इतने ताज़ा और शुद्ध हैं कि इसका स्वाद भी कमाल है. बच्चों का बस चले तो वे इसे दिनभर खाते रहें. हर दो-चार दिन बाद मुझे बोतल कहीं दूसरी जगह छिपाकर रखनी पड़ती है. क़ीमती है न!"
"बच्चों की पढ़ाई या सेहत का मामला हो तो मैं समझौता कभी नहीं करती..."
च्यवनप्राश
क़ीमती ही सही
झंडु स्पेशल च्यवनप्राश.
असली च्यवनप्राश
CALRION/B/ZP/32/244 HIN

अथ सक्सेना साड़ी साधना

—के०पी० सक्सेना

आप अभी तक यही जानते होंगे कि के०पी० एक अच्छे व्यंग्यकार हैं, पर उनको साड़ी बांधने में भी महारत हासिल है। साड़ी साधना से सम्बद्ध अपने अनुभव वे यहां उजागर कर रहे हैं

मौजूदा हिन्दी साहित्य का इतिहास जब भी लिखा जाए और यदि उसमें हमारा नाम कोटनीय समझा जाए, तो एक बात खास तौर पर बढ़ा दें कि हमने साड़ी कभी नहीं पहनी! अलबत्ता हमारी नौजवानी की शुरुआत साड़ी से ही हुई। जिन दिनों हमारे हाथ पीले हुए उन दिनों एक बड़ी वाहियात रस्म थी। जिसकी शादी होनी होती थी वह लड़की देखने नहीं जाता था। वे ही लोग जाते थे जिनकी शादी हो चुकी होती थी। चुनांचे हमारे कुन्बे के मर्दों ने सिर्फ कन्या की साड़ी और बांधने का स्टाइल देखकर ही बिना शर्तों के समर्थन दे दिया और हमारी ढोलक बज गयी। बाद में पता चला कि कन्या इतनी मुख्तसर और दुबली थी कि सिर्फ साड़ी ही साड़ी नजर आती थी। कई बार ऐसा हुआ कि धोबी के कपड़े लिखवाने के बाद हमने बीवी समेत साड़ी गठरी में बांध दी।... साड़ियों के प्रति खाकसार की रुचि बचपन से थी। स्कूल लाइफ से ही रंग-मंच से जुड़ गये थे। उन दिनों लड़के ही लड़कियों का पार्ट करते थे। हमें साड़ी बांधने में महारत हो चली थी। अकसर लड़के जनाना पार्ट करने को तभी राजी होते थे, जब साड़ी हम बांधें। कालेज और यूनिवर्सिटी में पहुंचते-पहुंचते तक हमारी साड़ी बांधने की शोहरत हमसे पहले पहुंच गयी। लड़कियां एक दूजे को कुछ इस तरह छेड़ती थीं, "हाय रमा... क्या साड़ी बांधी है तूने। के०पी० भाई भी ऐसी नहीं बांध सकते।" हम मन ही मन कुछ यों लजाते थे गोया कोटा सिल्क की वह साड़ी हमीं ने बांध रखी हो! कई बार हमारी निजी पत्नी ने हमें अपने सोहाग की कसमें दे-देकर पूछा कि सच बताओ, साड़ी बांधना कहां, कब, कैसे और किससे सीखा? हम दाहिने-बाएं करके टाल गये कि कम से कम एक राज तो बचा रहने दो। शादी-ब्याह के मौकों पर फरमाइश आने लगी कि दुल्हन को घाघरेदार साड़ी बांधनी है। पत्नी तड़ से हमसे चुन्नटें सीखतीं और जाकर

दुल्हन को बांध आती एवं क्रेडिट खुद बटोर लेतीं। साड़ियों के फैशन शो में खाकसार को बहैसियत एक्सपर्ट बुलाया जाने लगा। एक बार तो उन्हें मिस लखनऊ होना था, हमारी वजह से नहीं हुई। हमने निर्णायकों के कान में कह दिया कि साड़ी का बायां तीसरा फॉल एक इंच ऊंचा है। नम्बर कट गये। आज दादी बन चुकने के बावजूद वे हमारे नाम पर गालियां निकालती हैं कि 'मिस लखनऊ' मुझ मरे की वजह से नहीं हो पाई। उम्रें बीत गयीं मगर साड़ी क्राफ्ट आज भी मन में कायम है। किसी पार्टी-शार्टी में गलत बंधी देख लेते हैं, तो खुद को रोक नहीं पाते। साड़ी वाली के पति के कान में कह देते हैं, "बुरा न मानियेगा! भैन जी से कह दीजिएगा कि सेंटर फॉल का यह स्टाइल कांजीवरम पर अच्छा लगता है, 'इम्पोर्टेड शिफॉन पर नहीं!' कई दिलजले पति हम पर उखड़ भी गये हैं कि भाड़ में गया फॉल और फ्रिल। हमारा तीन महीने का भत्ता फुंक गया है इस साड़ी पर! मैंने मन ही मन प्रार्थना की है। हे प्रभु! इन पतियों को क्षमा करना। ये नहीं जानते कि साड़ी लपेटने और बांधने में क्या फर्क होता है? हम तो आज भी गुस्ताखी माफ, ऐसी बांध दें 'ब्लो स्टाइल' में कि हर शख्स उसे गरारा समझे या 'फिशरमैन' स्टाइल पर इतने चुन्नटें समेट दें कि लगे जीन्स पहने हैं। कहते हैं कि पान सभी खाते हैं, रचता किसी-किसी को ही है। बीस रुपये वाली कच्ची छपाई की सूती साड़ी भी अगर कलात्मक ढंग से बांध दी जाए, तो तीन हजार की बनारसी ब्रोकेड उसके आगे पानी भरे! यही वजह कि आज ढली उम्र में भी गलत-सलत बंधी देखकर हमसे बरदाश्त नहीं होता। अब चूंकि यह मामला जरा नाजुक है, सो हर किसी को टोक भी नहीं सकते। ईमान गवाह है कि हमने यह कभी नहीं देखा कि किसने बांध रखी है सिर्फ यह देखा कि साड़ी क्या है और कितने प्रतिशत सही बंधी है? जब-जब घुमाव, कसाव, चुन्नट, पल्लू और फ्रिल सही देखा है मन से वाह निकल गयी है! सौभाग्यवती भव:! साड़ी पहनने का हक तुझे है, बेटी! मुझे अपने व्यक्तिगत अध्ययन के तईं ड्रेस डिजाइनर सत्यपाल की उस साड़ी की तलाश है जिस पर हजारों चुटकुले अंकित हैं। साथ मैं पूरी तरह सहमत हूं मुंबई के एनसेंबल बुटीक के मालिक तरुण टहलियाणी से जो कहते हैं कि, कई महिलाएं साड़ी पहन तो लेती हैं लेकिन स्टाइल से उनको कुछ लेना-देना नहीं। खाकसार का लेना-देना सिर्फ स्टाइल से है। 'बंधेज' और 'तगैल' एक तरह से नहीं बांधी जाती। यह थोड़ा ही कि टहलियाणी की नौ मीटर लंबी साड़ी बेल्ट से बांध ली? फिर मर्द क्या, पतलून पर तगड़ी (चांदी की पेटी) पहनेगा?

अंततः खाकसार का यही कहना है, कि फैशन वाले पहनावे के रूप में साड़ी की जबरदस्त वापसी हो रही है। साड़ियों के डिजाइन के तईं आप भले ही अंबा सान्याल की पुस्तक 'द साड़ीज आफ इंडिया' पढ़ो पर इतना ध्यान रहे कि हिन्दी का एक अकिंचन व्यंग्यकार साड़ी स्टाइल के क्षेत्र में पद्मश्री पाने का तजुर्बा रखता है। जिन्हें मेरे हुनर पर शक हो, उनसे यही कह सकता हूं भैनजी, कि हाथ कंगन को आरसी क्या...पढ़े लिखे को फारसी क्या?

री तरह
बुटीक के
से जो
ड़ी पहन
ने उनको
सार का
। 'बंधेज'
हीं बांधी
लियाणी
ट से बांध
लून पर
हनेगा ?
का यही
हनावे के
ापसी हो
न के तई
की पुस्तक
पढ़ो पर
का एक
टाइल के
र्बा रखता
हो, उनसे
कि हाथ
लिखे को

ड्रीम गर्ल का सफर

हेमा मालिनी यानी ख्वाबों की मलिका ब्रिटिश एयरवेज से सफर कर रही थीं—उन्होंने 'इकोनामी क्लास' का टिकट लिया था लेकिन सफर ड्रीम गर्ल करे और वह भी इकोनामी क्लास में? यह किसे बर्दाश्त था। एयर होस्टेस व पूरा स्टाफ उनसे बार-बार गुजारिश करने लगा कि आप 'बिजनेस क्लास' में चलकर बैठिए लेकिन हेमा ने साफ मना कर दिया कि जब मैंने इकोनामी 'क्लास' का टिकट लिया है तो मैं यहीं बैठूंगी। तभी मौके का फायदा उठाते हुए हेमा के बगल में बैठे व्यक्ति ने पूछ लिया "आप क्यों धर्मेन्द्र के साथ रहती हैं? आपने उससे तो कायदे से शादी भी नहीं की है?"

हेमा ने मुस्कुराकर उत्तर दिया, "जनाब, जब मैं ने आप से नहीं पूछा कि आप कौन हैं? और किसके साथ रहते हैं, तो आपको क्या हक है कि आप मुझसे ऐसे सवाल पूछें?" हमसफर साहब झेंप कर रह गये।

मिनी एंटीबॉडी

कैंब्रिज विश्वविद्यालय, इंग्लैण्ड की आणविक जैविकी प्रयोगशाला के वैज्ञानिकों ने एंटी बॉडी बनाने का सस्ता तरीका खोज निकाला है। इसे 'मिनी एंटीबॉडी' कहा जा रहा है। यह एंटीबॉडी जुकाम से लेकर कैंसर तक जैसी घातक बीमारियों का इलाज करेगा। यूं तो खून में एंटीबॉडी होती है, जिसमें विभिन्न रोगाणुओं से लड़ने की अद्भुत क्षमता होती है लेकिन जब कैंसर जैसा जानलेवा रोग हो जाता है तो खून में एंटीबॉडी की शक्ति इसके रोगाणुओं के कारण कम हो जाती है। तब अतिरिक्त एंटीबॉडी की आवश्यकता होती है। जिन्हें प्रयोगशाला में बनाया जाता है। लेकिन अभी तक इसका लाभ सिर्फ धनाढ्य वर्ग ही उठा रहा था पर अब वैज्ञानिकों ने इसको बनाने का सस्ता तरीका खोज निकाला है।

सबसे बड़ा रुपइया

यह तो आप जानते ही हैं कि कुछ लोग नोट खर्च करने में यकीन रखते हैं तो कुछ बचाने में। पर खंडवा का बाइस वर्षीय श्रीकृष्ण परांजपे एक ऐसा युवक है जो न तो नोट खर्च करता है और न ही नोट बचाता है। इसकी दिलचस्पी केवल नोट संग्रह करने में है और इस दिलचस्पी का नतीजा यह है कि इसके पास हजारों की संख्या में महत्वपूर्ण देशों के नोट संग्रहीत हैं। जिनमें प्रचलित और दुर्लभ नोट भी हैं। इस संग्रह में भारत के पुराने नोटों के साथ-साथ त्रुटिपूर्ण मुद्रण के नोट, हांगकांग का सबसे छोटा नोट और एशिया का सबसे बड़ा नोट, द्वितीय महायुद्ध के पहले के नोट, हैदराबाद निजाम के नोट, चाइना का गोल्ड कस्टम यूनिट का नोट, अमरीका के सिल्वर सर्टिफिकेट डॉलर्स सरीखी विशिष्ट खूबियों वाले नोट भी हैं। कृष्ण परांजपे मात्रसंग्रहकर्ता ही नहीं, इसके जानकार भी हैं। भविष्य में इनका विचार नोटों का संग्रहालय बनाने का है ताकि लोग इस दुर्लभ संग्रह को देख सकें।

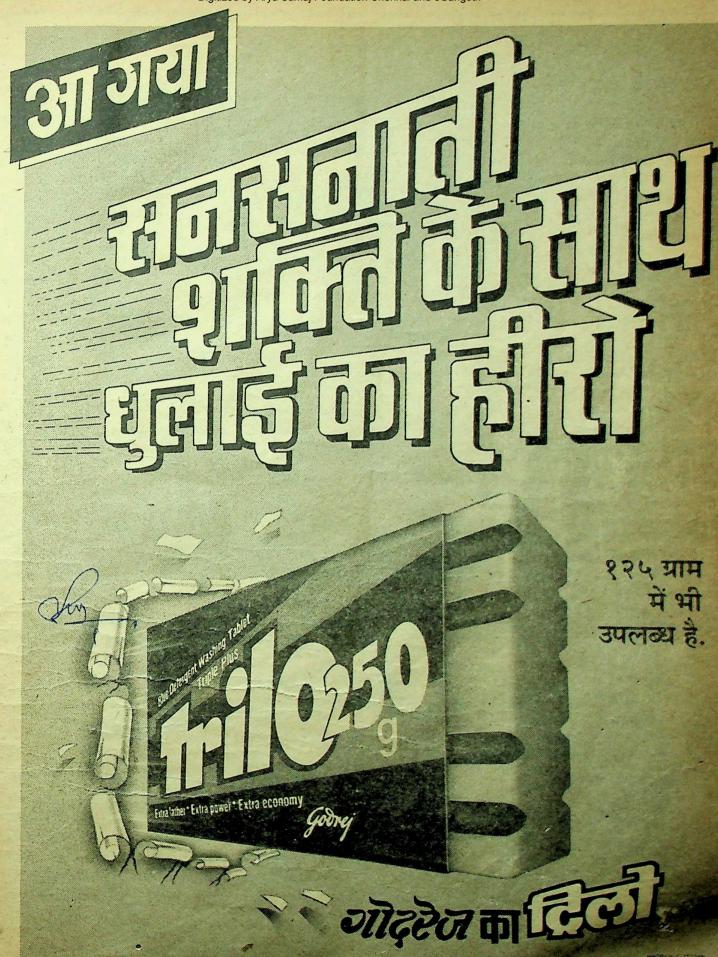
पर्यावरण त्रासदी

ईराक पर विश्व का सबसे बड़ा तेल प्रदूषण फैलाने का आरोप लगाया गया है। इस पर कुवैत के तेलकुओं का लाखों बैरल तेल समुद्र में फैलाए जाने का आरोप है। ऐसा लगता है कि ईराक की इस कार्रवाई के पीछे उसका उद्देश्य बहुराष्ट्रीय सेना की खाड़ी में होने वाली गतिविधियों पर अंकुश लगाना है। समुद्र में तेल फैलाए जाने की यह घटना पिछले साल अलास्का के प्रिंस विलियम में हुई दुर्घटना से ज्यादा बड़ी है। लगभग १५ किलोमीटर की लंबाई में फैल गयी यह तेल परत धीरे-धीरे भारतीय समुद्र क्षेत्र की ओर बढ़ रही है। इसका प्रसार अब इतना हो गया है कि आधुनिक तकनीकों द्वारा इस प्रदूषण को साफ कर पाना मुश्किल हो गया है। इस बह रही तल की मोटी परत और इस पर लगी आग पर काबू पाना किसी के बूते का नहीं रह गया है। इस घटना की वजह से समुद्र में रहने वाले लाखों प्राणियों का जीवित रह पाना नामुमकिन हो गया है। फारस की खाड़ी के इतिहास में यह सबसे बड़ी त्रासदी है।

मिले सुर से सुर हमारा

राजनीति ने देश के टुकड़े कर दिए हैं। अब उन टुकड़ों के भी टुकड़े करने को लोग आमादा हैं। पर अब इन टुकड़ों को जोड़ने की कोशिश में कला जगत भी जुट गया है। उसने दिल्ली में सफदर हाशमी मार्ग पर बैठकर अपनी-अपनी विधाओं में सांप्रदायिकता के विरुद्ध जेहाद की कसमें खाईं। संगीत, नृत्य, नाटक, चित्रकारी, कविता के क्षेत्रों से एक हुजूम था जो धार्मिक परिसीमाओं में लगी हुई आग को बुझाने का आह्वान कर रहा था। इस कार्यक्रम रूपी धरने में चोटी के कलाकारों से लेकर उभरती प्रतिभाएं तक सभी शामिल हुए। असद अली खान की रुद्रवीणा से लेकर साबरी खान की सारंगी, हरिप्रसाद चौरसिया, उमा शर्मा, डा० राही मासूम रजा, यामिनी कृष्णमूर्ति, राजा-राधा रेड्डी चित्रकार कृष्ण खन्ना, स्वामीनाथन सबकी आवाज एक ही थी कि इस मुल्क में कला की परंपरा से हिन्दू-मुसलमान दोनों जुड़ हुए हैं। जोहरा सहगल ने फैज अहमद फैज और हफीज जालंधरी के कलाम पेश किये, तो कुमार गंधर्व ने कुतुबुद्दीन कुतुब शाह आलम के कलाम सुनाए, हबीब तनवीर ने 'जमादारिन' नाटक पेश किया तो थी। राजन-साजन मिश्र के गुरुवाणी सफदर हाशमी मेमोरियल ट्रस्ट की ओर से 'हल्लाबोल' नाटक खेला गया जिसके दौरान सफदर की हत्या हुई थी। राजन-साजन मिश्र के गुरुवाणी गायन के सामने धर्मनिरपेक्षता की बांग देने वाले राजनीतिज्ञ छोटे पड़ गये।

कविता या प्रेमपत्र?

बेबाक लेखिका व कवयित्री कमला दास आजकल कविता नहीं लिख रही हैं। उनसे जब इसकी वजह पूछी गयी तो उन्होंने कहा, "जब मैं बंबई या न्यूयार्क में रहती हूं तभी कविता लिख सकती हूं, क्योंकि वहां किसी को किसी से मतलब नहीं है। लेकिन केरल में रहकर मैं कविता नहीं लिख सकती क्योंकि यहां मुझे सभी लोग जानते हैं। और मेरी कविता पर ओछी टिप्पणियां करते हैं। कविता तो प्रेमपत्र की तरह होती है जो लोग प्रेम करना जानते हैं वही कविता भी समझ सकते हैं। केरल में मैं यथार्थवादियों से घिरी रहती हूं।"

—प्रस्तुति: गजल जैगम

प्रतिरोधक टीके

आप जिस देश की यात्रा पर जा रहे हैं, वहां की मेडिकल आवश्यकताएं क्या-क्या हैं, यह आपको जानना चाहिए और समय रहते उन्हें पूरा कर डालना चाहिए। आपको इस बात की भी जानकारी होनी चाहिए कि उस देश में किस बीमारी का प्रकोप है। उसका टीका पहले ही लगवा लेना चाहिए। 'हेपैटाइटिस' यकृत की ऐसी बीमारी है, जो दुनिया के किसी भी कोने में हो सकती है। गंदगी वाले स्थानों पर ज्यादा होती है। धूल से भी इसके कीटाणु शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, इसलिए फलों व सब्जियों को खूब धोकर खायें। खुली चीजों से बिल्कुल परहेज करें।

सामान कम हो

पर्यटन का मजा तभी है, जब आपके पास सामान का कम से कम बोझ हो। कौन-कौन सी चीजें ले चलें, उनकी पैकिंग कैसे करें, कैसे सामानों का वजन घटायें। यह कला आपको सीखनी होगी। पॉलियस्टर हो या सूती, हमेशा ऐसे कपड़े लेना चाहिए, जो गंदे कम दिखें, प्रेस करने की जरूरत न हो। साथ ही, कम से कम कपड़े लें। उन सबको गोल तह में लपेटकर गोल बैग में रखा जा सकता है। आप मेकअप का कम से कम सामान लें। अगर कोई द्रव है तो उसे प्लास्टिक बोतल में रख लें—वजन भी कम और सुरक्षित। शीशे का कोई सामान न लें। बहरहाल, आपका टूर कैसा है, कहां का है, इस पर सामान की सूची निर्भर करेगी।

पर्यटन के दौरान सावधानियां

असावधानियां होती नहीं, की जाती हैं। चतुर पर्यटक पहले से ही योजना बनाते हैं और हर छोटी-छोटी बात का ख्याल रखते हैं

यात्रा-थकान (जेट-लैग)

पर्यटन के दौरान शरीर का संतुलन बिगड़ सकता है। सर्दी, जुकाम, खांसी, कान में दर्द, वगैरह कुछ भी हो सकता है। बीमारियां ऐसी हैं जो यदि पहले हो चुकी हैं तो वह प्रायः यात्रा थकान में फिर हो जाती हैं। उनके प्रति सतर्क रहना चाहिए। दवा ले लेनी चाहिए।

पर्यटन के दौरान इस बात पर विशेष ध्यान रखें कि आपको ताजी हवा बराबर मिलती रहे। वैसे थकान शुरू होने पर मन न लगना, कमजोरी महसूस होना, जी मिचलाना, खाने-पीने की इच्छा न होना, हरारत होना, टांगों में कंपकंपी होना, आवश्यकता से अधिक ठण्ड या गर्मी लगना आदि लक्षण प्रगट हो सकते हैं। अच्छा होगा, यात्रा के शुरू में ही आप इसकी दवा ले लें, लेकिन यदि आप गर्भवती हैं तो डाक्टर की सलाह के बिना दवा को हाथ न लगायें।

सूजे टखने

यह दूसरी समस्या है जो प्रायः कुछेक वायु यात्रियों को हो जाती है। धरती पर हवा का जो दबाव होता है, वह ऊपर विमान में नहीं होता। वहां पर वह कुछ कम होता है। उसका असर पूरे शरीर पर पड़ता है। इस वजह से एयरहोस्टेस सुझाव देती है कि छोटी एड़ी के जूते पहनें, मोजे ढीले और आरामदायक हों। घर पहुंचकर गरम पानी में पैर

डालकर थकान दूर करें। गरम पानी से आपके खून का दौरा सही हो जायेगा, नसों की थकान भी मिट जायेगी।

कीड़े का डंक

कभी-कभी कीड़े का डंक बड़ा जहरीला होता है। सावधानी रखें। रात में मच्छरों से बचें। कोई ऐसी चीज न पहनें, न खायें, जिससे आपको एलर्जी हो। डंक का शीघ्रातिशीघ्र इलाज करें, वरना वह सूजता चला जायेगा। इसके लिए जरूरी है कि आप दवायें, बाम, स्प्रे आदि अपने पास रखें।

डंक लगने पर दवा लगाने से पहले आहत अंग से कीड़े का डंक निकाल दें। यह आप किसी चिमटी की मदद से कर सकती हैं।

चाल चौपट

पैर का पंजा, जरा भी चोट खाया नहीं कि आपका चलना दूभर हो जायेगा और पर्यटन का पूरा मजा किरकिरा। लिहाजा, कभी भी नयी चप्पल या जूता न पहनें। किरमिच के भी जूतों से दूर रहें। अगर भूले-भटके पैर कट जाय तो हमेशा सूखी ड्रेसिंग करें। पैरों के नाखूनों में ऐसी पालिश करें जो जल्दी न छूटे। समुद्र के किनारे बालू में नंगे पैर ही टहलें।

पेट गड़बड़

पेट की गड़बड़ी का मतलब है—दो-तीन दिन की छुट्टी गयी। पानी और खाना बदलने से ऐसा होता है। ऐसे में बोतल का डिस्टिल वाटर पीना चाहिए। ताजे फलों का रस आप ले सकती हैं।

घमौरियां

अगर आपके पास छतरी है तो आप बच सकते हैं; वरना सूरज की रोशनी में दो घण्टे बैठे तो घमौरियां पूरे शरीर को घेर लेंगी। दरअसल रोम छिद्र बंद हो जाने पर ही ये होती हैं। इसलिए त्वचा को ठंडी और खुली रखें, सूरज की सीधी रोशनी से बचें। होठों की सुरक्षा का भी विशेष ध्यान रखें।

पर्यटन के दौरान आपको अपना हेयर ड्रेसर नहीं मिलेगा। उस दौरान आपको स्वयं ही बालों की साज-सज्जा करनी होगी। यात्रा से पहले अपने हेयर ड्रेसर से समझ लें कि आप अपने स्टाइल की रक्षा कैसे करें।

आपके साथ अपनी हेयर-किट होनी चाहिए उसमें दो चीजें बहुत जरूरी हैं—शैम्पू और कण्डीशनर। छोटे साइज में बाल सुखाने वाले हेयर ड्राअर भी आते हैं। अत: आप अपने बालों को विमान या समुद्र किनारे कहीं भी सजा-संवार सकती हैं।

आपात किट

अपने पास यह सब रखें :—

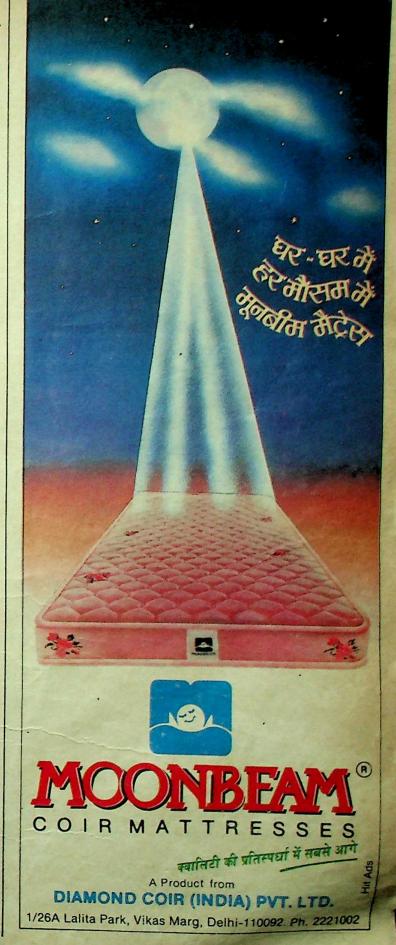
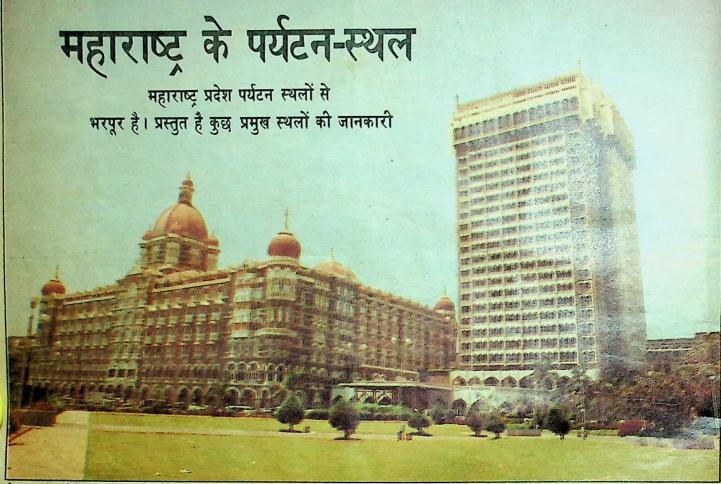
- एण्टीसेप्टिक क्रीम,
- एस्प्रीन या दर्द निवारक गोलियां,
- पट्टी,
- बैण्ड-एड्स,
- बैक्टीरिया रहित रूई,
- अपच की दवायें,
- पेट में गड़बड़ी की दवायें,
- पैरों की देखभाल का सामान,
- कीड़े भगाने का सामान,
- ग्लूकोज गोलियां,
- कण्डीशनर,
- चिपकनेवाला प्लास्टर,
- यात्रा-थकान की गोलियां,
- सेफ्टीपिन, सुई डोरा आदि।

—मनोरमा सेल

महाराष्ट्र के पर्यटन-स्थल

महाराष्ट्र प्रदेश पर्यटन स्थलों से भरपूर है। प्रस्तुत है कुछ प्रमुख स्थलों की जानकारी

होटल ताज इंटरकॉन्टिनेंटल

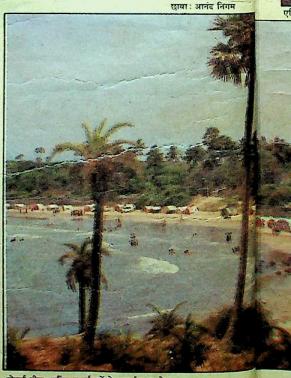
छाया : आनंद निगम

महाराष्ट्र की राजधानी बम्बई का नाम सुनते ही एक तेज रफ्तार, तड़क-भड़क व चकाचौंध से भरे शहर की तस्वीर सामने उभर आती है। बम्बई भारत का सबसे बड़ा बंदरगाह है और देश भर की व्यापारिक गतिविधियों का केन्द्र-बिन्दु भी।

अगर आपके पास समय कम है और आप इस शहर को और इसके आस-पास के ज्यादा-से-ज्यादा स्थलों को देखनां चाहती हैं तो आप महाराष्ट्र पर्यटन विकास निगम द्वारा कराई जानेवाली चुनिंदा पर्यटन स्थलों की सैर को जा सकती हैं। इस प्रकार आपको अपने पैसों की सही कीमत भी मिल जाएगी और आप एक गाइड की मदद से बम्बई शहर के साथ-साथ उसके आसपास के शहरों और ऐतिहासिक स्थलों का भ्रमण कर सकेंगी।

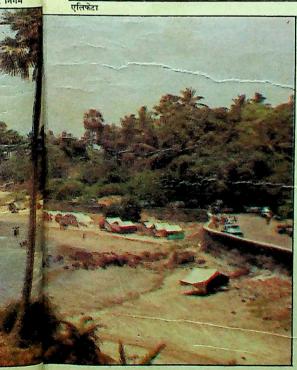
आप अपनी सहूलियत व समय के अनुसार निम्नलिखित स्थलों में से किसी को चुन सकती हैं।

बम्बई शहर : बम्बई शहर घूमना हो तो आप गेटवे ऑफ इण्डिया, इक्वेरियम (सोमवार को बन्द), प्रिंस ऑफ वेल्स संग्रहालय (सोमवार को बन्द), जैन मन्दिर, हैंगिंग गार्डन, कमला नेहरू पार्क और मणि भवन (गांधी म्यूजियम) बड़ी आसानी से देख सकती हैं।

कैसे पहुंचें ? : भारत सरकार पर्यटन कार्यालय, बम्बई से यात्री बसें सोमवार को छोड़कर प्रतिदिन सुबह ९.३० से दोपहर १.३० बजे के बीच और दोपहर २.०० से शाम ६.०० बजे तक के बीच इन स्थानों के लिए चलती हैं। किराया ५५ रु० प्रति व्यक्ति। आरक्षण भारतीय पर्यटन विकास निगम कार्यालय, निर्मल भवन नरीमन पॉइन्ट, बम्बई ४०००२१ से हो सकता है। दूरभाष २०२३३४३, २०२६६७६।

इसके अलावा महाराष्ट्र पर्यटन विकास निगम कार्यालय सी०डी०ओ० हटमेंन्ट्स, मैडम कामा रोड, नरीमन पॉइन्ट बम्बई, ४०००२१ से भी इन स्थानों के लिए उक्त समय पर ही बसें चलती हैं। आरक्षण महाराष्ट्र पर्यटन विकास

गोराई बीच : शूटिंग व पर्यटकों के आकर्षण का केन्द्र

ानंद निगम

एलिफेंटा

निगम कार्यालय, दूरभाष: २०२६७१३, २०२७७६२, २०२७७८४ से कराया जा सकता है।

उपनगर: बम्बई से बाहर जो जगहें देखने लायक हैं, उनमें से कुछ हैं—विहार लेक, ऑब्जर्वेशन पॉइन्ट, नेशनल पार्क, सफारी पार्क (सोमवार को बन्द) और जुहू बीच।

इन सब जगहों के लिए आपको टिकट भारत सरकार पर्यटन कार्यालय, १२३, म० कर्वे रोड, चर्चगेट, बम्बई—४०००२० से मिलेंगे।

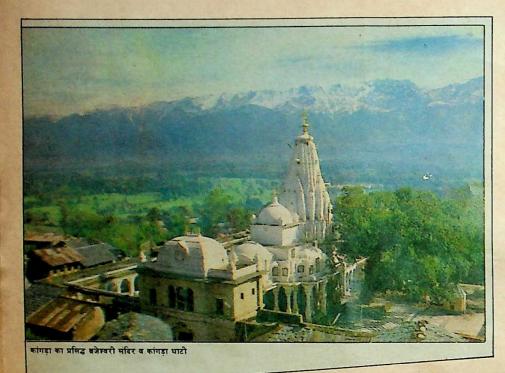
एलीफेन्टा की गुफाएं: ये प्रसिद्ध गुफाएं बम्बई से थोड़ी ही दूर एक द्वीप पर बनी हुई हैं। गेटवे ऑफ इण्डिया से आप यदि बोट या स्टीमर से चलेंगी तो आपको इस द्वीप तक पहुंचने में लगभग एक घंटा लगेगा। यह माना जाता है कि इन गुफाओं का नामकरण पुर्तगालियों ने किया था। इन गुफाओं में बने पत्थर के हाथियों को देखकर ही शायद उन्होंने इन गुफाओं का नाम 'एलीफेन्टा केव्स' रखा था। लेकिन यहां घूमने में मौसम की कुछ बंदिशें हैं। बरसात के मौसम में यहां की यात्रा स्थगित कर दी जाती है।

सुबह नौ बजे से सवा दो बजे के बीच हर घन्टे पर एलीफेन्टा के लिए मोटरबोट रवाना होती है (चार घंटे में वापस आ जाती है)। लक्जरी लॉन्च (गाइड के साथ) का किराया बड़ों के लिए ४० रु० और बच्चों के लिए २५ रु० लगता है। साधारण लॉन्च (बिना गाइड) बड़ों के लिए २५ रु० और बच्चों के लिए १५ रु० किराया लेती है। आरक्षण गेटवे ऑफ इन्डिया पर ही कराया जा सकता है। दूरभाष: २०२६३४३, २०२३५५८५।

गुफा मन्दिर: ये भव्य मन्दिर भारत की प्राचीन मन्दिर कला के उत्कृष्ट उदाहरण हैं। माना जाता है कि भारत के ८० प्रतिशत गुफा-मन्दिर महाराष्ट्र में ही स्थित हैं। तीसरी सदी ईसा पूर्व निर्मित इनमें से कई मन्दिरों को तो बनने में एक हजार वर्ष लगे थे।

अजन्ता और ऐलोरा की गुफाएं भारत की

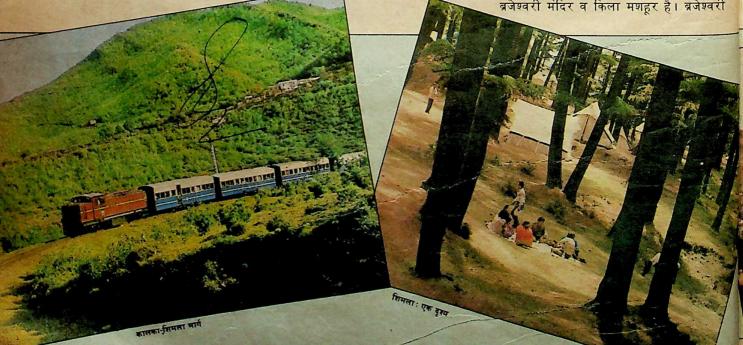
(शेष पृष्ठ २२ पर)

कांगड़ा का प्रसिद्ध ब्रजेश्वरी मंदिर व कांगड़ा घाटी

सैलानियों को मोह लेता है हिमाचल

हिमाचल का कण-कण सौंदर्य से परिपूर्ण है। यहां सैलानी बार-बार आना चाहता है। पेश है, प्रमुख पर्यटन स्थलों का परिचय

कांगड़ा घाटी

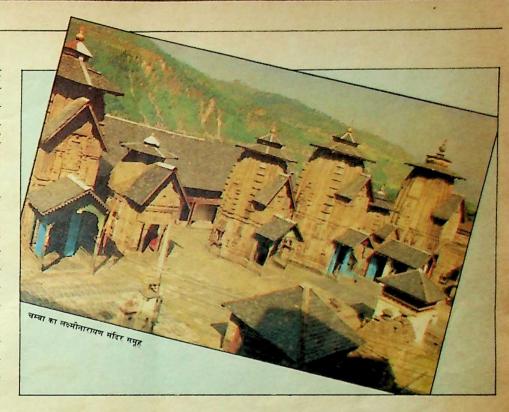
धौलाधार की खूबसूरत पहाड़ियों से घिरी कांगड़ा घाटी का सौंदर्य तो बेमिसाल है ही, इसे मंदिरों की घाटी कहलवाने का गौरव भी प्राप्त है। यहां का कण-कण सौंदर्य से परिपूर्ण है और सैलानियों को मौन निमन्त्रण देता प्रतीत होता है। दिसम्बर से फरवरी तक जहां कांगड़ा की धौलाधार पहाड़ियां बर्फ की चादर ओढ़े पर्यटक को गुदगुदाती रहती है, वहीं ग्रीष्म शुरू होते ही पर्यटक इन पहाड़ियों का सीना नापने को बेचैन हो उठता है। पर्यटक प्रायः दो मार्गों से कांगड़ा घाटी में अधिक आते हैं—पठानकोट व होशियारपुर। कुछ पर्यटक हमीरपुर—सुजानपुर मार्ग अपनाकर भी इस घाटी में प्रवेश करते हैं।

कांगड़ा शहर पठानकोट से करीब सौ किलोमीटर दूर है। बस व रेल मार्ग से यहां तक पहुंचा जा सकता है। कांगड़ा से कुछ ही दूर गगल में हवाई अड्डा भी है। चण्डीगढ़ से वायुदूत सेवा द्वारा भी यहां पहुंचा जा सकता है। कांगड़ा का ब्रजेश्वरी मंदिर व किला मशहूर है। ब्रजेश्वरी

कालका-शिमला मार्ग

शिमला : एक दृश्य

मंदिर को प्रमुख धामों में गिना जाता है। यह मंदिर अपने वैभव के लिए सदियों से विख्यात रहा है और विदेश आक्रमणकारियों का निशाना भी बनता रहा है। नवरात्रों में यहां देश भर से श्रद्धालु आते हैं। कांगड़ा का किला जो कि कांगड़ा रेलवे स्टेशन के ठीक सामने, बाणगंगा के तट पर, होशियारपुर—कांगड़ा सड़क पर स्थित है, आक्ररमणकारियों के सौ से अधिक हमले झेल चुका है। हजारों वर्षों की ऐतिहासिक गाथा सुनाता निश्चल खड़ा यह किला इतिहासकारों, पुरातत्व-वेत्ताओं, कलापारखियों व सैलानियों के लिए आकर्षण का केंद्र है। सन् १९०५ में आए भूकम्प में इस किले को भारी क्षति पहुंची थी। एक किलोमीटर की परिधि में खड़े इस किले में अनेक ऐतिहासिक एवं पुरातात्विक वस्तुएं दर्शनीय हैं। विश्व प्रसिद्ध 'कांगडा कलम' की झलक भी किले की दीवारों में देखी जा सकती है। कांगड़ा में ठहरने के लिए कई अपेक्षाकृत सस्ते व सुविधाओं से परिपूर्ण होटल व सरायें भी हैं। सभी होटल बस अड्डे के निकट ही हैं।

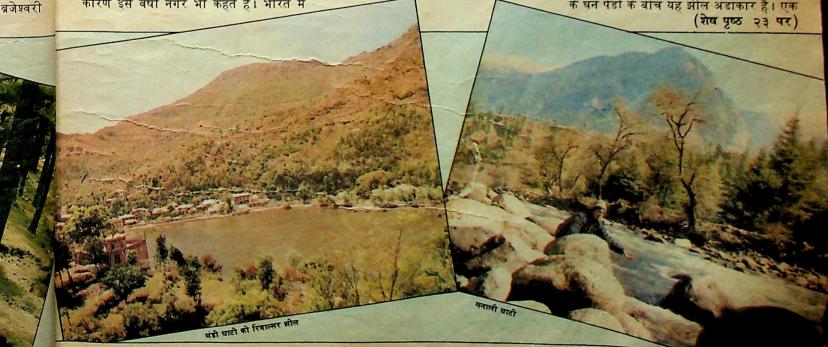
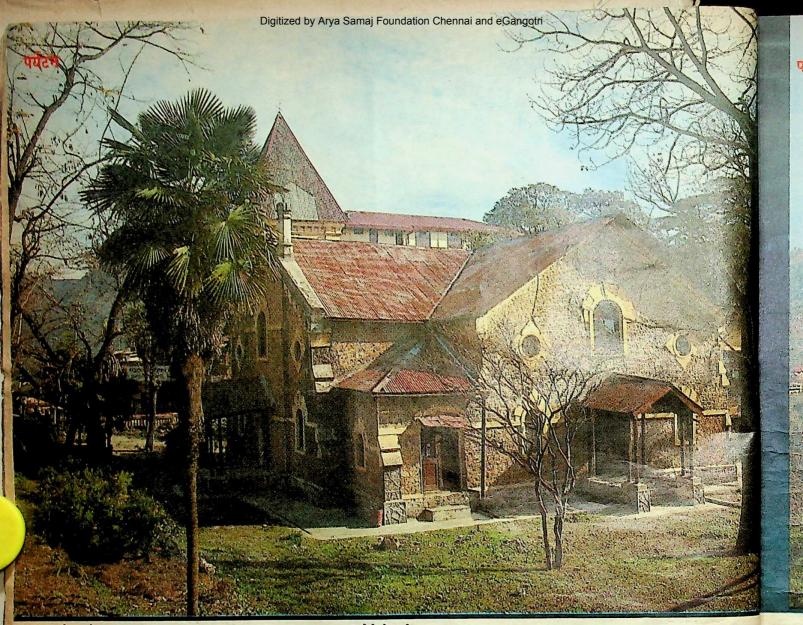
चम्बा का लक्ष्मीनारायण मंदिर समूह

कांगड़ा घाटी का दूसरा प्रमुख नगर धर्मशाला है, जो कि जिला कांगड़ा का मुख्यालय भी है। कांगड़ा से करीब १९ किलोमीटर दूर स्थित इस नगर में देखने योग्य कई जगहें हैं। बस शरीर में दमखम चाहिए, ऊंची-नीची पहाड़ियों में चढ़ने-उतरने का। यूं तो अधिकांश स्थलों के लिए बसें चलती हैं लेकिन जो मजा पैदल चलने में है, वह बसों की धक्कम-पेल में कहां? वर्षा अधिक होने के कारण इसे वर्षा नगर भी कहते हैं। भारत में चेरापूंजी के बाद धर्मशाला में ही सर्वाधिक वर्षा होती है। धर्मशाला व इसके आस-पास जो प्रमुख धार्मिक व पर्यटन स्थल हैं, उनमें भागसूनाग, मैकलॉड गंज, डल झील, करैरी झील, त्रिपुंड, शहीद स्मारक, प्राचीन संग्रहालय व चामुण्डा प्रमुख हैं।

शहीद स्मारक चीड़ के घने व खूबसूरत पेड़ों के बीच करीब सात एकड़ भूमि पर फैला है। इस शहीद स्मारक की काली संगमरमर की दीवारों पर हिमाचल के उन १०४२ शहीद सैनिकों के नाम अंकित हैं, जिन्होंने आजादी के बाद से १९७१ की लड़ाई तक मातृभूमि की रक्षा के लिए अपने प्राणों की आहुति दी थी।

धर्मशाला से करीब दस किलोमीटर दूर प्राकृतिक सौंदर्य से परिपूर्ण डल झील है। देवदार के घने पेड़ों के बीच यह झील अंडाकार है। एक

(शेष पृष्ठ २३ पर)

मंडी घाटी की रिवाल्सर झील

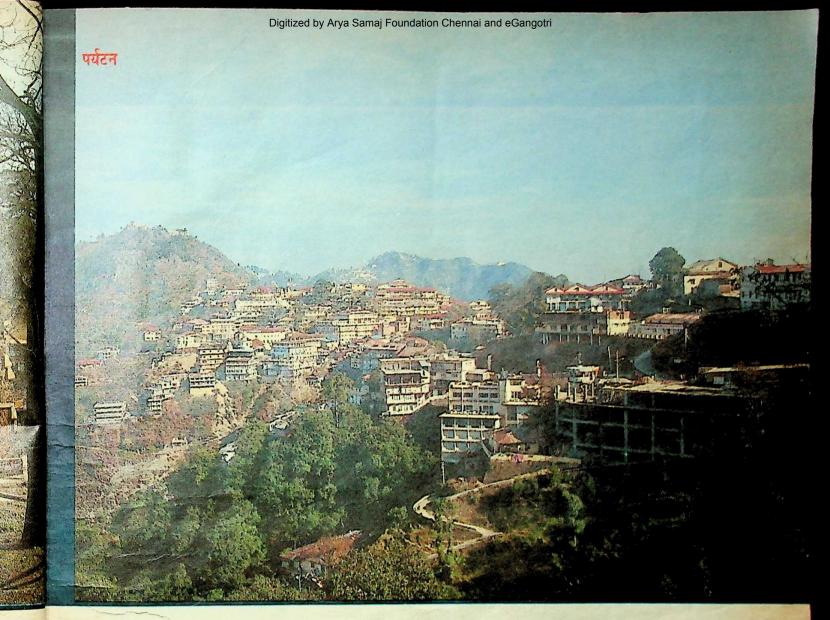
मनाली घाटी

छाया: सीमा पाण्डेय

मसूरी के दो रमणीक दृश्य

उत्तर प्रदेश के कुछ प्रमुख पर्यटन स्थल

अपने प्राकृतिक सौंदर्य व ऐतिहासिक धरोहरों के कारण उत्तर प्रदेश सदा से पर्यटकों का ध्यान आकर्षित करता रहा है। पेश है यहां के कुछ प्रमुख पर्यटन स्थलों का संक्षिप्त विवरण

प्राकृतिक सौन्दर्य तथा प्राचीन मंदिरों में रुचि रखने वाले पर्यटकों के लिए उत्तर प्रदेश बहुत रोचक स्थान है। यहां के प्राकृतिक सौन्दर्य तथा प्राचीन मंदिरों की गाथाओं से इतिहास के पन्ने रंगे पड़े हैं, जिनका वास्तविक आनंद पढ़कर या सुनकर नहीं, वरन् स्वयं वहां जाकर ही अनुभव किया जा सकता है। इस प्रदेश में पर्यटकों के लिए १०० से भी अधिक पर्यटन स्थल हैं। आइए, कुछ प्रमुख पर्यटन स्थलों से हम आपका परिचय करवा दें।

नैनीताल: खूबसूरत नीली झील के चारों ओर पहाड़ियों में बसा नैनीताल मैदानी पर्यटकों को हमेशा आकर्षित करता रहा है। पर्यटकों के लिए यहां अच्छे होटल भी हैं, स्केटिंग हाल भी हैं, चायनापीक जैसी चोटियां भी हैं। यहां पहुंचने के लिए मल्लीताल से स्नोव्यू तक रोपवे से व उसके बाद पैदल या घोड़े से जाना पड़ता है। रिक्शा, डांडी और घुड़सवारी के अलावा विशेष है यहां की नौकायात्रा। तल्लीताल से मल्लीताल आने जाने के लिए सैलानी नौकाओं का इस्तेमाल भी करते हैं, नीली झील पर पालदार नावों की प्रतिस्पर्धा देखने में बड़ा आनन्द आता है। नैनीताल क्लब की अपनी अलग ही रौनक है। शाम के समय फ्लैट्स पर बजती पुलिस बैंड की मधुर धुन, नैना मंदिर की टुनटुनाती घंटियां, क्लब में शानदार परिधान वाले पर्यटकों की आवाजाही, हाथों में हाथ लिए हनीमून के लिए आए नव विवाहित जोड़े इन सबका लुफ्त लीजिए और उधर लामा मार्केट से स्वदेशी-विदेशी हर तरह के सामानों की खरीद-फरोख्त भी कीजिए। नैनीताल जाते समय रास्ते में भुवाली नामक स्थान अपनी शीतल निर्मल

आबोहवा के लिए विशेष माना जाता है। यहां के सैनिटोरियम में हवा बदली के लिए दूर-दूर से मरीज आते और कुछ काल तक चिकित्सा विश्राम करते हैं। नैनीताल, भीमताल, सातताल, नौकुचिया ताल, मुक्तेश्वर आदि रमणीय स्थानों में भी जाया जा सकता है। इन स्थानों तक पहुंचने के लिए यू०पी० रोडवेज की बसें भी उपलब्ध हैं। और हल्द्वानी काठगोदाम रेल द्वारा पहुंचकर वहां से कुमाऊं विकास निगम एवं उत्तरप्रदेश परिवहन की बसों द्वारा भी गंतव्य तक पहुंचा जा सकता है। नैनीताल से कुमाऊं विकास निगम आसपास के दर्शनीय स्थानों के लिए पैकेज-टूर की व्यवस्था भी करता है। काठगोदाम से नैनीताल की दूरी लगभग ३५ किमी है। यहां से टैक्सी द्वारा भी जाया जा सकता है। टैक्सी आप चाहें पूरी किराए पर लें या प्रति सवारी भाड़ा अदा कर लें। दोनों ही सुविधाएं प्राप्त हैं।

रानीखेत: नैनीताल से ५७ किमी दूर तथा काठगोदाम से ८४ किमी की दूरी पर बसा यह स्थान भी नैनीताल की तरह ही पर्यटकों के आकर्षण का केन्द्र है। यहां पर पर्यटकों के लिए कई दर्शनीय स्थान हैं, जिनमें से विशेष हैं—चौबटिया गार्डन, वैस्टम्यू, ताड़ीखेत, शीतलाखेत इत्यादि। रानीखेत से श्रद्धालुजन टूनागिरी के देवी मंदिर दर्शनार्थ जाते रहते हैं।

कौसानी: खूबसूरत हरी-भरी पहाड़ियों, बर्फीली चोटियों से घिरी, कौसानी की वादी अपने आप में अनूठी है। कविवर सुमित्रानंदन पंत की इस जन्मस्थली में सन् १६२६ में जब पहली बार महात्मा गांधी विश्राम के लिए आये तो वह इतने प्रभावित हुए कि उन्होंने इसको विश्व के किसी भी अन्य पर्यटन स्थल से बेहतर बतलाया। वह स्थान, जहां गांधी जी ठहरे थे अनासक्ति आश्रम के नाम से प्रसिद्ध है। रानीखेत से लगभग ७८ किमी दूर तथा नैनीताल से १२० किमी दूर स्थित प्रकृति की यह सुरम्य वादी व्यक्ति को तमाम दुनियावी उलझनों से मुक्त कर देती है। फॉरेस्ट बंगलों में रहकर पहाड़ों के बीच कौसानी का सूर्योदय देखें, पुराने स्टेट बंगले से यहां का सूर्यास्त देखें या सरकारी डाक बंगले में बैठकर प्रकृति दर्शन और आत्मविश्लेषण करें। कौसानी में आपकी देह और मन दोनों को सुख मिलेगा। इस छोटी-सी जगह में सरलाबेन का आश्रम जाना न भूलिएगा। आत्मनिर्भरता का जो प्रशिक्षण इस आश्रम में लड़कियों को दिया जाता है, वह उन्हें सम्मानपूर्ण ज़िंदगी जीने का हौसला और हिम्मत प्रदान करता है।

कौसानी जाने के लिए तीन मार्ग हैं। यहां जाने के लिए रानीखेत, नैनीताल और अल्मोड़ा से कुमाऊं विकास मण्डल की बसों अथवा निजी कारों व भाड़े की टैक्सी द्वारा जाया जा सकता है। कौसानी से आगे बैजनाथ और बागेश्वर भी दर्शनीय हैं।

अल्मोड़ा: सुप्रसिद्ध नर्त[illegible] उदयशंकर की प्रथम नृत्यशाला [illegible] अपना अलग आकर्षण है। व[illegible]

देवी, कटारमल, स्याही देवी, वानरी देवी हर शिखर पर एक मंदिर है, ताकि देवदर्शन के साथ-साथ पिकनिक भी हो जाये और प्राकृतिक सौन्दर्य का अवलोकन भी। अल्मोड़ा के किसी होटल या सरकारी डाक बंगले या पी०डब्लू०डी० बंगले में ठहर कर प्रायः पर्यटक इन स्थानों पर पैदल ही भ्रमण के लिए जाया करते हैं। मुख्य शहर के मध्य यहां का सुप्रसिद्ध बाजार लाला बाजार है, जहां सुई से स्वर्णाभूषण तक, रूमाल से बरेली बनारस के लहंगे-दुपट्टे तक, सब कुछ उपलब्ध हैं। मन हो तो यहां से बाल मिठाई खरीद कर खायें, चाहे तो तांबे की कलश गागरी खरीदें।

अल्मोड़ा से पियौरागढ़ जाते हुए मार्ग में कुमाऊं का ऐतिहासिक मंदिर चितई है। हजारों घंटियों वाले गोल्लदेव के इस मंदिर में श्रद्धालुजन अपनी मनौती पूरी होने पर घंटी चढ़ाते हैं। परिक्रमा में बजती हजारों घंटियों की टुनटुनाहट दूर-दराज की घाटियों में गूंजती, प्रतिध्वनित होती बेहद कर्णप्रिय लगती हैं।

देहरादून : दून स्कूल, सैनिक विद्यालय, भारतीय सैनिक अकादमी जैसी संस्थानों से गौरवान्वित उत्तर भारत के सुंदर नगरों में से एक है—देहरादून। संपूर्ण दून घाटी प्राकृतिक दृश्यों से परिपूर्ण है, जिनमें से कुछ प्रमुख हैं—सहस्त्रधारा, डाक पत्थर, राजाजी राष्ट्रीय पार्क इत्यादि। यह वही स्थान है जहां देश की राजनीतिक गहमागहमी से थककर भारत के भूतपूर्व प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू कुछ समय विश्राम के लिए जाया करते थे।

मसूरी : १८२७ में एक सैनिक अधिकारी कैप्टेन यंङ्ग ने इस अवकाशकालीन स्थान की खोज की, जो आज उत्तरभारत के सर्वाधिक लोकप्रिय पहाड़ी स्थलों में से एक है जहां भारतीय प्रशासनिक सेवा का प्रशिक्षण विद्यालय भी है। प्राकृतिक दृश्यों और आनन्दपूर्ण जीवन के लिए देश तथा विदेश से आये पर्यटकों के लिए यहां का एक महत्वपूर्ण पर्यटन स्थल है—गनहिल इसका आनंद रोपवे द्वारा लें। गनहिल से ही मसूरी नगर और दूर दून घाटी का अवलोकन करें। स्वाधीनता से पूर्व इस शिखर पर स्थापित तोप के धमाके से मध्याह्न की सूचना दी जाती थी, जिससे कि लोग अपनी घड़ियों का समय ठीक कर सकें। इसी से इस स्थान का यह नाम पड़ा। इसके अतिरिक्त अन्य आकर्षण के केन्द्र हैं—कैमल्स बैक, कैम्पटी फाल, कंपनी गार्डन इत्यादि।

हरिद्वार : यहां लाखों श्रद्धालु गंगा स्नान के लिए प्रति वर्ष आते हैं। हर की पौड़ी में सांध्यकालीन आरती, वंदना और पानी में बहती दीप मालाएं अत्यन्त मोहक लगती हैं। स्नान के लिए यहां अनेक घाट हैं। इसके अतिरिक्त कई प्राचीन घाट व मंदिर हैं, कलकल बहती गंगा हैं, जो शताब्दियों से तीर्थयात्रियों को अपनी ओर आकर्षित करती रही हैं, रहने के लिए धर्मशालाएं हैं। हरिद्वार से २४ किमी की दूरी पर है ऋषिकेश, जहां पर स्थित लक्ष्मण का मंदिर तथा लक्ष्मण झूला अत्यन्त प्रसिद्ध है।

केदारनाथ बद्रीनाथ : गढ़वाल की पर्वतीय श्रृंखलाओं के मध्य आस्था के दो प्राचीन पवित्र तीर्थ स्थान हैं—केदारनाथ व बद्रीनाथ, जहां भगवान शिव व विष्णु के प्रसिद्ध मंदिर हैं। एक समय था जब लम्बी दुर्गम पद-यात्रा के पश्चात् यहां पहुंचा जा सकता था, किन्तु अब सड़कें बन गई हैं। कार व बस द्वारा भी सुगमता पूर्वक यहां पहुंचा जा सकता है। किंवदंति है कि महाभारत के युद्ध के बाद क्लांत-मन को शांति मिल सके इस विचार से पांडवों द्वारा केदारनाथ जी के मंदिर का निर्माण कराया गया था। हिन्दू शास्त्रों के अनुसार जब तक कोई तीर्थयात्री इन स्थानों के दर्शन नहीं कर लेता, तब तक चारों धाम की तीर्थयात्रा अधूरी रहती है। केदारनाथ व बद्रीनाथ जाने से पूर्व अपने लिए गर्म वस्त्रों की पूर्ण व्यवस्था करके जाना आवश्यक है। गढ़वाल मण्डल विकास निगम द्वारा इन स्थानों के भ्रमण के लिए आयोजित भ्रमण कार्यक्रम सुलभ कराये जाते हैं, जिसमें कि वाहन, आवास, गाइड इत्यादि सम्मिलित रहते हैं। अधिक जानकारी के लिए गढ़वाल मंडल के किसी भी पर्यटन निगम के कार्यालय अथवा उत्तर प्रदेश पर्यटन कार्यालय से संपर्क किया जा सकता है।

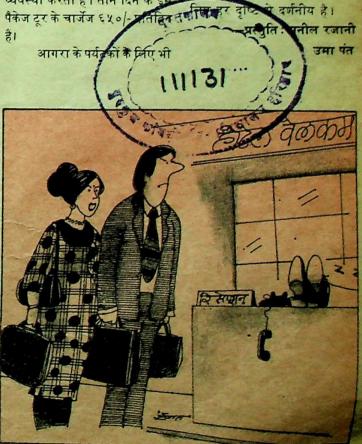
दिल्ली कार्यालय :
चन्द्रलोक भवन
जनपथ मार्ग, नई दिल्ली.
फोन : ३३२६६२० व ३३२२२५१

वन्य जीवन में रुचि रखने वाले पर्यटकों के लिए कार्बेट नेशनल पार्क, दुधुवा नैशनल पार्क, उत्तर प्रदेश पर्यटन के अन्य दर्शनीय स्थल हैं।

वन्य जीवन में रुचि रखने वालों के लिए दिल्ली से उत्तर प्रदेश पर्यटन विभाग पैकेज टूर की भी व्यवस्था करता है। तीन दिन के इस पैकेज टूर के चार्जेज ६५०/- प्रतिव्यक्ति है।

आगरा के पर्यटकों के लिए भी दिल्ली से पैकेज टूर की व्यवस्था है। अन्य स्थानों के लिए एकोमोडेशन व्यवस्था उपलब्ध है लेकिन यात्रा के लिए अन्तर्राज्यीय बस अड्डे से बस अथवा हल्द्वानी तक रेल यात्रा की व्यवस्था पर्यटक को स्वयं करनी होती है। उत्तरप्रदेश पर्यटन विकास निगम द्वारा किसी भी पर्यटन स्थल पर ठहरने के लिए १५ दिन पूर्व आरक्षण संभव है।

आगरा का सर्वाधिक दर्शनीय स्थल तो विश्वविख्यात ऐतिहासिक स्मारक ताजमहल है ही। यमुना के तट पर मुगल वास्तुकला का अद्भुत वैभव, शाहजहां मुमताज के अमर प्रेम का प्रतीक, सैकड़ों वर्षों से पर्यटकों को अपनी ओर आकर्षित करता रहा है। अन्य दर्शनीय स्थल हैं—आगरे का किला, जहांगीर महल, एत्मादुद्दौला तथा सिकन्दरा। आगरा से कुछ ही दूरी पर फतेहपुर सीकरी है जो पर्यटकों के लिए हर दृष्टि से दर्शनीय है।

—प्रस्तुति : सुनील रजानी
उमा पंत

(पृष्ठ १५ का शेष)

सबसे अद्भुत और सुन्दर गुफा मन्दिरों में मानी जाती हैं। ये बम्बई से लगभग ४११ किमी० दूर है। अजन्ता ऐलोरा से लगभग ६० किमी० की दूरी पर है। ऐलोरा के नक्काशीदार खम्भे, गुफाओं की दीवारों पर बने अद्भुत चित्र और कलाकृतियां मन को मोह लेती हैं।

एलोरा में ३४ गुफाएं हैं, जो लगभग दस सदी पुरानी हैं। ये गुफाएं तीन अलग-अलग धर्मों का प्रतिनिधित्व करती हैं—१२ बौद्ध धर्म की, १७ हिन्दू धर्म की और पांच जैन धर्म की। सबसे प्रसिद्ध है कैलाश मन्दिर (गुफा नं० १६) जो शायद दुनिया की सबसे बड़ी संरचना है।

औरंगाबाद की गुफाएं: औरंगाबाद शहर से ५ किमी० स्थित ये गुफाएं बौद्ध युग में तीसरी और चौदहवीं सदी के बीच बनी थीं। चूंकि यहां रोशनी का प्रबंध नहीं है, इसलिए सैलानियों को अपने साथ टॉर्च ले जाने की सलाह दी जाती है।

यहां कैसे पहुंचें?: महाराष्ट्र पर्यटन विकास निगम (म०प०वि०नि०) रोजाना बम्बई-औरंगाबाद-अजंता-ऐलोरा के लिए पर्यटन की व्यवस्था करता है। प्रस्थान का समय सुबह नौ बजे म०प०वि०नि० के कार्यालय से है। आप चौथे दिन सुबह ७.३० बजे वापस बम्बई आ सकती हैं। एक तरफ का किराया १३७ रु० लगता है। ठहरने और रहने का इंतजाम अजंता अम्बैस्डर होटल (१६०० रु०), औरंगाबाद अशोक होटल (१०८५ रु०) और हॉलिडे कैम्प (६३० रु० बिना खाने के) में उपलब्ध है।

कहां ठहरें?: म०प०वि०नि० का हॉलिडे रिजार्ट औरंगाबाद रेलवे स्टेशन के पास ही है। गुफाओं के पास ही अजंता ट्रैवलर्स लॉज है। फर्दपुर (अजन्ता से १.५ किमी० दूर) में भी म०प०वि०नि० का हॉलिडे रिजार्ट है। किराए की दरें ५० रु० से ७५ रु० के बीच हैं।

कान्हेरी गुफाएं: ये गेटवे ऑफ इन्डिया से करीब चालीस किमी० दूर बम्बई के दूसरे छोर पर हैं। ये दूसरी सदी में बनी बौद्ध गुफाएं हैं। इन गुफाओं की वास्तुकला काफी विस्तृत है और ये गुफाएं अजंता और एलोरा की प्रसिद्ध गुफाओं से काफी मिलती-जुलती हैं।

महाराष्ट्र में स्थित कुछ अन्य गुफाओं के नाम इस प्रकार हैं—पांडव लेनी, पीटालखोरा और पनहाले काजी (औरंगाबाद के पास)।

समुद्र तट और ऐतिहासिक किले: अगर आप खुली हवा, समुद्र और समुद्री लहरों का लुत्फ लेना चाहती हैं तो महाराष्ट्र में आपके लिए अनेक सुन्दर समुद्र तट हैं। इसके अलावा यहां अनेक भव्य किले भी हैं।

महाबलेश्वर: महाबलेश्वर पहले बम्बई की ग्रीष्मकालीन राजधानी हुआ करता था। यहां पर वेन्ना झील है, जो नौका विहार और मछली पकड़ने के लिए उत्तम है। महाबलेश्वर में आप घाटी और समुद्र के मनमोहक दृश्य भी देख सकती हैं। यहां से २४ किमी० दूर प्रसिद्ध प्रतापगढ़ किला है, जहां शिवाजी ने अफजल खां को मौत के घाट उतार दिया था। वैसे तो आपको यहां टैक्सी और रिक्शा दोनों ही मिल जाएंगे, लेकिन साइकिल से या पैदल घूमने का आनन्द ही कुछ और है। गर्मी में तापमान १३ डिग्री सेन्टीग्रेड और २६ डिग्री सेन्टीग्रेड के बीच रहता है। अक्टूबर से जून का महीना घूमने के लिए उत्तम है।

कैसे पहुंचें?: पुणे निकटतम हवाई अड्डा है। निकटतम रेलवे स्टेशन भी पुणे ही है। बम्बई से महाबलेश्वर २९० किमी० दूर है। बस सेवा उपलब्ध है।

पंचगनी: यह शहर चारों तरफ से पांच पहाड़ियों से घिरा हुआ है, इसलिए इसका नाम पंचगनी पड़ा। यह महाबलेश्वर से सिर्फ ३८ मीटर नीचे है। यह हिल स्टेशन काफी शांत है और यहां आपको अनेक ब्रिटिश और पारसी इमारतें मिलेंगी। शहर की दौड़-भाग से दूर यह अत्यंत ही मनोरम स्थल है। घूमने के लिए टैक्सी, साइकिल, घोड़े उपलब्ध हैं। जाने के लिए सितम्बर से मई के महीने अच्छे हैं।

कैसे पहुंचें?: महाद से होते हुए पंचगनी २६६ किमी० की दूरी पर है। म०प०वि०नि० बम्बई और पुणे से लग्जरी बसें भी चलाता है।

कहां ठहरें?: म०प०वि०नि० द्वारा संचालित फाइव हिल्स होटल आरामदायक है और किफायती भी।

माथेरान: समुद्र से ८०० मीटर की ऊंचाई पर बसा हुआ यह हिल स्टेशन अत्यन्त सुन्दर है। बम्बई से एक ट्वाय ट्रेन चलती है, जो आपको माथेरान दो घंटों में पहुंचा देगी। यहां ऊंची चोटियां हैं और आप यहां की प्राकृतिक छटा का आनंद ले सकते हैं। माथेरान की चोटियों से आप सुदूर बम्बई का अद्भुत दृश्य भी देख सकते हैं। इस शहर की एक और विशेषता यह है, कि यहां हर प्रकार के वाहन पर प्रतिबंध है। यहां आने का सबसे अनुकूल समय अक्टूबर और मई के बीच है।

कैसे पहुंचें?: यहां से २१ किमी० की दूरी पर नेरल है, जहां से आप ट्वाय ट्रेन से माथेरान पहुंच सकते हैं। बम्बई से यह जगह १०८ किमी० दूर है। सड़क द्वारा बम्बई यहां से १०८ किमी० दूर है जहां आप करनत और नरेल होते हुए पहुंच सकती हैं।

कहां ठहरें?: आवास की यहां अच्छी व्यवस्था है। म०प०वि०नि० का यहां स्कॉट बंगला और हॉलिडे रिजार्ट है। रहने और ठहरने का किराया ३० रु० से २०० रु० के बीच है।

लोनावला और खंडाला: ये दोनों ही खूबसूरत हिल स्टेशन हैं। ये जगहें पिकनिक और सैर-सपाटे के लिए सर्वोत्तम हैं। सहयाद्री की पश्चिमी ढलान पर स्थित ये दोनों स्थल एक-दूसरे से पांच किमी० की दूरी पर है। खंडाला लोनावला से छोटा और शांत है, लेकिन दोनों ही जगह प्रकृति की छटा निराली है। बरसात के महीनों में यहां अनेक झरने देखने को मिलेंगे। लोनावला से ही १२ किमी० दूर कारला की गुफाएं हैं और यहां भारत का सबसे बड़ा चैत्य मन्दिर भी है। यहा ऑटोरिक्शा और टैक्सी दोनों की सुविधा है। अक्तूबर से लेकर मई के महीने यहां आने के लिए उत्तम हैं।

कैसे पहुंचें?: पुणे और दक्षिण से आने वाली हर गाड़ी लोनावला में रुकती है। बम्बई से यह जगह १०४ किमी० दूर है।

कहां ठहरें?: कारला और रायवुड्स में म०प०वि०नि० के होटल उपलब्ध हैं।

चिकलधारा: इस जगह का उल्लेख महाभारत में भी है। माना जाता है कि इसी जगह भीम ने दुष्ट कीचक को मारकर घाटी में फेंक दिया था। महाराष्ट्र में केवल चिकलधारा में ही कॉफी उगाई जाती है। यहां के जंगलों में सांभर, जंगली सुअर, तेंदुए, भालू और जंगली कुत्ते पाए जाते हैं। पास ही में मेलघाट, टाइगर प्रोजेक्ट है। अक्तूबर से जून के महीने जाने के लिए उत्तम हैं।

कैसे पहुंचें?: निकटतम हवाई अड्डा अकोला है, जो कि यहां से १५० किमी० दूर है। वायुदूत हफ्ते में तीन बार यहां से उड़ान भरता है। निकटतम रेलवे स्टेशन अमरावती है। प्रदेश परिवहन की बसें भी उपलब्ध हैं। आप बसें अमरावती, नागपुर, वर्धा और अकोला से पकड़ सकती हैं।

कहां ठहरें?: म०प०वि०नि० के कॉटेज।

—मुक्ता हेगड़े

(पृष्ठ १७ का शेष)

किंवदंति के अनुसार इस झील के किनारे कालान्तर में, भगवान शिव ने घोर तपस्या की थी। जन्माष्टमी के पन्द्रह दिन बाद राधाष्टमी को यहां भव्य मेला लगता है। डल झील के आगे 'करेरी' नामक एक और झील है।

धर्मशाला से करीब १७ किलोमीटर दूर 'त्रिपुंड' है। यह स्थल २८२७ मीटर की ऊंचाई पर स्थित है और हैंग ग्लाईडिंग के लिए बहुत उपयुक्त माना जाता है। यहां से ग्यारह किलोमीटर दूर भागसूनाग के चश्मे व शिवमंदिर भी देखने योग्य हैं। यहीं सामने पहाड़ी पर स्लेटों की खाने भी हैं। शाम को जब सूर्य की किरणें इन स्लेटों पर पड़ती हैं, तो बड़ा मनोरम दृश्य उपस्थित होता है।

धर्मशाला में मैकलॉड गंज सबसे ज्यादा उल्लेखनीय है। यहां आकर लगता है मानों हम तिब्बत की राजधानी ल्हासा में पहुंच गए हों। मैकलॉड गंज में तिब्बत की निर्वासित सरकार का मुख्यालय भी है और दलाई लामा का निवास भी। तिब्बतियों द्वारा निर्मित एक भव्य बौद्ध मंदिर भी यहां पर है। इसके अलावा गलीचे व कालीन बनाने का एक केन्द्र भी है।

पर्यटकों के आवास के लिए मैकलॉड गंज में हिमाचल सरकार द्वारा तंबू कालोनी भी बनाई गई है। इसके अलावा धर्मशाला में होटल धौलाधार व होटल भागसू में भी पूरी सुविधाएं हैं। यहां कई निजी होटल व सराय भी हैं। धर्मशाला से ४० किलोमीटर दूर मसरूर नामक स्थान है। यहां विशालकाय चट्टानों को तराश कर मंदिर बनाए गए हैं। ये मंदिर शिल्प के बेजोड़ नमूने हैं।

दिल्ली, चण्डीगढ़, जालन्धर, पठानकोट, हरिद्वार से धर्मशाला के लिए नियमित बस सेवाएं हैं।

मण्डी घाटी

कांगड़ा घाटी को पार करने के बाद सैलानी सुरम्य मण्डी घाटी में प्रवेश करता है। मण्डी घाटी का पहला शहर है—जोगिन्द्रनगर। राजा जोगिन्द्रसेन के नाम पर बसा यह शहर बैजनाथ से १७ किलोमीटर व धर्मशाला से ७५ किलोमीटर दूर है। ऐहजू का किला, बरोट, मछियाल, झटींगरी यहां के प्रमुख दर्शनीय स्थल हैं। बरोट में हिमाचल का सबसे पुराना शानन बिजली प्रोजेक्ट (पंजाब बिजली बोर्ड द्वारा संचालित) भी है। यहां बिजली विभाग के विश्राम गृह के अलावा कई अन्य होटल भी हैं। जोगिन्द्रनगर से करीब साठ किलोमीटर दूर मण्डी का ऐतिहासिक शहर आता है। धर्मशाला से यह १३८ किलोमीटर दूर है और यहां के लिए नियमित बस सेवाएं हैं। व्यास नदी के तट पर बसा यह शहर अपनी ऐतिहासिकता, भव्यता, गौरवमयी संस्कृति के कारण न केवल हिमाचल अपितु देश भर में प्रसिद्ध है। समुद्र तल से इसकी ऊंचाई ढाई हजार फुट है।

मण्डी को 'छोटी काशी' के नाम से भी पुकारा जाता है। भूतनाथ, एकादश रुद्र, नीलकंठ महादेव, काली माता, सिद्धकाली, त्रिलोकीनाथ, अर्द्धनारीश्वर, भगवती टारना और सिद्ध भद्रा महामृत्युंजय यहां के प्रमुख मंदिर हैं।

यहां के ऐतिहासिक पड्डल मैदान में तो मानों इस शहर का दिल धड़कता है। व्यास और सुकेती नदियों को छूता यह विशालकाय मैदान शहर के एकांत छोर पर है। हर साल यहीं पर शिवरात्रि का विशाल राज्यस्तरीय मेला भी होता है। उत्तरी भारत में इसे देव समागम का सबसे बड़ा मेला कहा जाता है।

घाटी के प्रमुख पर्यटन स्थलों में रिवाल्सर कमरूनाग, पाराशर झीलों के अलावा कमलागढ़, जंजैहली घाटी, करसोग घाटी का नाम गिना जा सकता है। रिवाल्सर झील मंडी से करीब पच्चीस किलोमीटर दूर १३५० मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यहां के लिए मण्डी से नियमित बस सेवाएं हैं और ठहरने के लिए पर्यटन निगम का होटल उपयुक्त है। इस स्थल पर सर्वाधिक पर्यटक उमड़ते हैं। इसे सर्वधर्म संगम भी कहा जाता है। सिखों का ऐतिहासिक गुरुद्वारा, तिब्बतियों का गोम्पा व भगवान शिव का मंदिर भी झील के किनारे स्थित है। बैशाख मास में यहां एक भव्य मेला लगता है जिसे 'काशीमेला' के नाम से जाना जाता है। सभी धर्मस्थलों में रात्रि ठहरने की सुविधा है।

कुल्लू घाटी

मण्डी से कुल्लू घाटी ७६ किलोमीटर है। यहां सड़क के अलावा हवाई मार्ग से भी पहुंचा जा सकता है। कुल्लू घाटी में देखने के लिए बहुत कुछ है। रघुनाथ का मंदिर, बिजली महादेव, हिडिम्बा देवी मंदिर, देवी जगन्नाथ मंदिर, वैष्णो देवी मंदिर यहां के प्रमुख मंदिरों में गिने जा सकते हैं। कुल्लू का दशहरा, शालें व टोपियां तो भारत भर में प्रसिद्ध हैं। सुप्रसिद्ध रूसी चित्रकार निकोलिस रोरिक की कैसल स्थित चित्रवीथिका भी दर्शनीय है। यह स्थल कुल्लू से २७ किलोमीटर दूर है। पार्वती नदी के किनारे और कुल्लू से लगभग ४२ किलोमीटर दूर कसौल एक अत्यन्त सुहावना एवं रमणीक स्थल है। यहां ट्राउट मछली के शिकार का लुत्फ भी उठाया जा सकता है।

कुल्लू में ठहरने के लिए पर्यटन निगम के होटल के अलावा अनेक महंगे-सस्ते, सुविधाओं से परिपूर्ण होटल हैं। कुल्लू बस मार्ग द्वारा शिमला से २३५ किलोमीटर, चण्डीगढ़ से २७० किलोमीटर व दिल्ली से ५१२ किलोमीटर की दूरी पर स्थित है।

मनाली घाटी

फलों के खूबसूरत बागीचों, देवदार-अमलतास के घने वनों, संगीत बिखेरते जल-प्रपातों और हिमाच्छादित पर्वत श्रृंखलाओं से घिरा मनाली एक ऐसा खूबसूरत स्थल है जहां पहुंच कर कवि की कल्पना भी ठहर जाती है। करीब पौने सात हजार फुट की ऊंचाई पर स्थित इस स्थल का उद्भव दो शब्दों 'मनु' और 'आली' से हुआ है, जिसका अर्थ है— 'मनु का घर'। कहा जाता है कि यहीं पर बैठकर मनु ने सृष्टि की रचना की थी। मनाली को 'पर्वतों की रानी' भी कहा जाता है और ऋषियों की तप स्थली भी। मणिकर्ण, अर्जुन गुफा, कोठी, नेहरू कुण्ड, राहल्ला और मानतलाई अगर यहां के प्रमुख पर्यटन स्थल हैं, तो गुरु वशिष्ट आश्रम, भृगु ऋषि का तीर्थ और ऋषि मनु का मंदिर सुप्रसिद्ध देवालय हैं।

'नेहरू कुण्ड' मनाली के पास ही लेह मार्ग पर बांग नामक गांव में स्थित है। मनाली प्रवास के दौरान नेहरूजी इसी जल का उपयोग करते थे। यहीं पास ही अर्जुन गुफा भी है। ऋषि कण्व और शांडिल्य ऋषि की तपोभूमि रहे गांव 'कन्याल' और 'गली' भी यहीं थोड़ी-थोड़ी दूरी पर हैं और प्राकृतिक सौंदर्य से परिपूर्ण हैं।

मनाली से तीन किलोमीटर दूर विश्व के सबसे ऊंचे मनाली-लेह मार्ग पर मुनि वशिष्ठ का आश्रम है। यहीं पर गंधकयुक्त गर्म जल के स्रोत भी हैं। मनाली से १२ किलोमीटर दूर कोठी नामक एक खूबसूरत पिकनिक स्थल भी है।

मनाली से १५ किलोमीटर दूर 'राहल्ला' नामक एक खूबसूरत जल प्रपात है। दूधिया फेन उगलता यह जल प्रपात पर्यटकों को अभिभूत कर देता है। मनाली से करीब तीस किलोमीटर दूर मणिकर्ण नामक एक और प्राकृतिक सौंदर्य स्थल है। वास्तव में इस स्थल का भ्रमण किए बिना मनाली यात्रा अधूरी है। पार्वती नदी के तट पर बसी यह नगरी हिन्दुओं व सिखों का साझा तीर्थ स्थल भी है। यहां पर भी गर्म जल के स्रोत हैं। मणिकर्ण को 'मणियों की घाटी' भी कहा जाता है।

मनाली में ठहरने के लिए टूरिस्ट बंगला

ब्यास होटल, लांग हट्स, टूरिस्ट कॉटेज, टूरिस्ट लॉज, यूथ होस्टल व रेस्ट हाउस के अलावा कई प्राइवेट होटल व सराएं हैं।

मनाली से रोहतांग दर्रा ५१ किलोमीटर दूर है और मनाली से यहां के लिए सीधी बस सेवा है। दोपहर के बाद इस दर्रे को पार करना अत्यन्त जोखिम भरा है, क्योंकि इस दर्रे पर हमेशा बर्फीली हवाएं चलती रहती हैं।

शिमला

समुद्र तल से २२०५ मीटर की ऊंचाई पर स्थित हिमाचल प्रदेश की राजधानी शिमला जिसे 'पर्वतों की रानी' भी कहा जाता है, में वर्ष भर सैलानियों का तांता लगा रहता है। देवदार, ओक, फर व बुरांस के विशालकाय दरख्तों के आवरण में लिपटा शिमला अंग्रेजों की ग्रीष्मकालीन राजधानी भी रहा है। शिमला के लिए उत्तरी भारत के सभी प्रमुख नगरों से बस सेवा उपलब्ध है। चण्डीगढ़, दिल्ली, पठानकोट, जालन्धर, अमृतसर, पटियाला, हरिद्वार, देहरादून से हर रोज तमाम बसें शिमला के लिए चलती हैं। कालका से शिमला तक के रेलमार्ग में यात्रा का भी अपना विशेष आनन्द है।

शिमला में ठहरने के लिए सैलानी को कोई दिक्कत नहीं आती। आधुनिक वैभवपूर्ण सुविधाओं से सम्पन्न भव्य होटलों के अलावा कई सस्ते होटल भी हैं। राज्य के पर्यटन विभाग द्वारा मंजूरशुदा पचास से अधिक मेहमानगृह भी हैं। पर्यटन विभाग के विशाल होटल होली-डे-होम भी यहीं पर है। ज्यादा जानकारी के लिए क्षेत्रीय प्रबन्धक, पर्यटन सूचना कार्यालय, दी माल, शिमला से सम्पर्क किया जा सकता है।

शिमला की सबसे खूबसूरत जगह रिज है। कुछ सैलानी तो इसे 'शिमला का दिल' कहकर पुकारते हैं। शाम के समय तो यहां सैलानियों व शहरियों की इतनी रेलपेल होती है गोया यूं लगता है मानों कोई उत्सव हो रहा हो। रिज पर घुड़सवारी का आनन्द लेते देखे जाते हैं। पास ही स्थित दौलतपुर पार्क में हिमाचल वेशभूषा में आप फ़ोटो उतरवाकर शिमला की यादों को हमेशा के लिए सहेज सकते हैं।

रिज से दो किलोमीटर दूर जाखू पहाड़ी है। यहां हनुमान जी का प्राचीन मंदिर है। इस पहाड़ी पर चढ़कर समूचे शहर का सौंदर्य अवलोकन किया जा सकता है।

शिमला से १६ किलोमीटर दूर २६३३ मीटर की ऊंचाई पर स्थित कुफरी सैलानियों का सबसे प्रिय स्थल है। इस स्थल को चीनी बंगला के नाम से भी जाना जाता है। याक की सवारी का आनन्द भी लूटा जा सकता है। यहां एक छोटा चिड़ियाघर भी है। फरवरी-मार्च में शीतकालीन खेल उत्सव में हजारों सैलानी इस स्थल की नैसर्गिक छटा का अवलोकन करने यहां आते हैं। यहां सैलानी टूरिस्ट बंगला, विन्टर स्पोर्ट्स क्लब और लोक निर्माण विभाग के विश्राम गृह में ठहर सकते हैं। कई सुविधाजनक होटल भी हैं।

शिमला से १३ किलोमीटर दूर 'वाइल्ड फ्लावर' वर्णन से परे है। पाइन व ओक से आकाश छूते दरख्त, बाग-बगीचों से घिरा यह स्थल सैलानियों को अभिभूत कर देता है। सैलानियों के आवास के लिए यहां सुविधापूर्वक कॉटेज भी हैं। शिमला से २३ किलोमीटर दूर नालदेहरा विश्व के सबसे ऊंचे गोल्फ मैदान के लिए प्रसिद्ध है। सैलानियों के लिए टूरिस्ट बंगले के अलावा कॉटेज व लॉग हट्स हैं।

—गुरमीत बेदी

कैमरे में कैद कीजिए यादगार क्षणों को

हर आदमी पर्यटन की यादें, पर्यटन-स्थलों का सौन्दर्य संजोना चाहता है। आप भी ऐसा करती होंगी। इसका सबसे अच्छा और आसान तरीका है—फोटो खींचना, चित्र उतारना। इसके लिए जरूरी है कि आप निम्न ५ बातें याद रखिए :—

छाया : वसीमुल हक

पर्यटन की यादों को ताजा बनाए रखने के लिए अपने साथ कैमरा जरूर ले जाइए, पर सुन्दर स्थलों के चित्र खींचने के पूर्व यहां दी गई हिदायतों का पालन करना आवश्यक है

सही चुनाव

सबसे पहले आपको तय करना है कि आप किसका चित्र खींचना चाहती हैं—वह कोई आकर्षक, मनमोहक दृश्य हो सकता है या फिर अपने परिवार, साथी-संगी का रोमानी मुखौटा। यह निश्चय कर लेने के बाद ही अपने कैमरे को हाथ लगायें।

हंसिए और हंसाइये

पर्यटन के दौरान अगर मन बोझिल हो तो सारा मजा किरकिरा हो जाता है और फोटोग्राफी का आनंद नहीं आता। इसलिए एक तो खुद मस्त रहिए, दूसरे साथियों को भी मौज से सराबोर रखिए। सही आनंद के लिए हर किसी का तनावमुक्त रहना जरूरी है। ऐसे मौकों पर चुटकुले सुनाइये और सबको खूब हंसाइये। इसी के साथ-साथ आप उन यादगार क्षणों को भी पकड़ते रहिए, जो आपकी फोटोग्राफी की जान बन सकते हैं।

फ्रेम में ही रहें

आप जो चित्र खींचना चाहते हैं, उसे कैमरे की निगाह से देखें और आगे-पीछे खिसककर यह सुनिश्चित करें कि कहीं वह चित्र कैमरे के पर्दे वाले फ्रेम से कट तो नहीं रहा है। समूचा चित्र फ्रेम के भीतर होना चाहिए। इसी के साथ-साथ यह चेक करना न भूलें कि आपने कैमरे में जो दूरी सेट की है वह सही है या नहीं। साथ ही, चित्र को खूब आकर्षक बनाने के लिए सारी खूबसूरती को एक साथ समेटने की कोशिश करें—जैसे, किसी बर्फीली घाटी का दृश्य खींचना है तो बर्फ, बर्फ से उठता धुआं, पीछे का उमड़ता-घुमड़ता बादल, बर्फ पर झिलमिलाती सूर्य की किरणें, फूलों से लदे किसी वृक्ष की डाली और उसका आनंद लेते हुए कोई भोला-भाला चेहरा आदि-आदि।

फ्लैश

इस बात का भी ध्यान रखें कि आपके फ्लैश की कितनी ताकत है, कितनी दूर तक वह अपनी चमक का असर दिखा सकती है। उसी के साथ इस बात की भी जांच-पड़ताल कर लें कि बैटरी सही काम कर रही है या नहीं। फ्लैश का 'आटो सिस्टम' ठीक है या नहीं। अगर आप चित्र के बहुत करीब होंगी, तो फ्लैश की चमक समूचे चित्र को चाट जायेगी और अगर आप चित्र से बहुत दूर होंगी तो फ्लैश की चमक खो जायेगी, यानी आपका चित्र काला या अण्डर एक्सपोज रह जायेगा।

आप अपने चित्र से कितनी दूर हैं, यह अंदाज लगा पाने में कभी-कभी गड़बड़ी हो जाती है। इसके लिए यह करें : कल्पना करें कि आप

जमीन पर लेटी हैं। आपके जिस्म की औसत लम्बाई होगी ५ फुट। उसके नीचे अगर दूसरा लेट जाये तो लम्बाई होगी १० फुट। इससे आपका अनुमान गलत नहीं होगा।

एक यादगार समय

आप जिस समय 'क्लिक' करेंगी, वह आपके जीवन का एक यादगार समय होगा और जीवन भर उस क्षण की याद दिलायेगा वह चित्र। इसलिए, बड़े ध्यान से पात्रों के चेहरों को देखें, विशेषकर उनकी आंखों को। साथ ही अपनी आंखों की टकटकी और क्लिक करने वाली अंगुली में तालमेल बनाये रखें। ज्योंही आपको कोई जीवंत, जानदार क्षण पकड़ में आये, आप शटर दबा दें। बस, आपके कैमरे में कैद हो गया वह यादगार क्षण, उसकी खूबसूरती तथा उसका आनंद।

कैसे खींचे कोई चित्र

हर कोई चाहता है कि वह अपनी प्रियतमा, प्रिय पात्र या प्राकृतिक दृश्यों के जो भी चित्र खींचे, वे सभी बिलकुल वैसे ही चमकदार तथा जीवंत हों, जैसे पत्र-पत्रिकाओं में छपते हैं। यह बहुत सरल है।

जैसे आपको कमरे के भीतर सजावट के लिए बनाये गये किसी वृक्ष का चित्र उतारना है तो इसके लिए कुछ 'ट्रिक' की जरूरत होती है। पेड़ का रंग गहरा होता है, उस पर पड़ने वाली रोशनी चमकदार होती है, उस पर लगे फूल या फल या शाखायें रोशनी की मात्रा, उसके आकार गिरने के कोण व छाया के मुताबिक कहीं गहरी कहीं हलकी यानी विभिन्न रूप-रंग की होती है। पेशेवर फोटोग्राफर विभिन्न किस्म के रिफ्लेक्टर का प्रयोग करते हैं और प्रकाश को कुछ ऐसे ढंग से व्यवस्थित करते हैं कि वह खूबसूरती कैमरे की गोद में ज्यों की त्यों आकर बैठ जाती है। कुछ हद तक ऐसा आप भी कर सकती हैं, मगर कैसे—इसकी मदद के लिए हम एक सूची दे रहे हैं, उसे ध्यान से पढ़ें:

० कमरे के भीतर सारी बत्तियां जला दें।

० सभी लाइटों को वृक्ष की तरफ मोड़ दें।

० उस वृक्ष में लगी बत्तियों को जला दें। उसमें यदि कोई तेज चमक वाली 'फ्लैश लाइट' हो तो उसे बुझा दें।

० अगर वह पेड़ किसी खिड़की या दरवाजे के आसपास हो, जहां सूर्य का प्रकाश आसानी से पहुंचता हो तो कृपया दिन में ही चित्र उतारें। लेकिन यदि पेड़ पर सीधी रोशनी पड़ रही है तो चित्र हरगिज न उतारें, क्योंकि उसकी वजह से पेड़ के बीच में जल रही बत्तियों का प्रकाश मर जायेगा और पेड की खूबसूरती गायब हो जायेगी।

० ४००-आई एस ओ। ए एस ए फिल्म का प्रयोग करें।

० फ्लैश का इस्तेमाल सावधानीपूर्वक करें। जो फ्लैश कैमरे में लगे होते हैं, वह सही मानों में प्रकाश उगलते हैं, लेकिन जब आप किसी बाहरी इलेक्ट्रानिक फ्लैश का इस्तेमाल करती हैं, तब जरूरत से ज्यादा प्रकाश हो सकता है। लिहाजा, यह सुनिश्चित करें कि वृक्ष पर सही मात्रा में ही प्रकाश पड़े।

० अगर आप पोलरॉयड या किसी स्थिर कैमरे से चित्र उतार रही हैं तो प्रकाश अंधकार नियंत्रण का प्रयोग करें। नियंत्रण जितना ही प्रकाश की तरफ होगा, चित्र उतने ही चमकदार आयेंगे।

अब कैमरा उठाइये और शुरू हो जाइये। हमारी शुभकामनायें।

मनोरमा ब्यूरो

सफर और आपका सौन्दर्य

दिन हो या रात, घर हो या सफर, एक आधुनिक, समझदार महिला, हर पल और हर हाल में निखरी-संवरी और तरोताजा रहना चाहती है।

सफर की बात करें, तो सफर जैसा रोमांचक और स्फूर्तिवान कार्य शायद ही कोई और हो, लेकिन सफर की आपाधापी में भी आपका सफरी शीशा यदि आपकी तारीफ करे, आपके पैर और मन फुर्ती से नये-नये आयामों की ओर लपकते रहें, और कितने ही सैलानियों की प्रशंसात्मक नजरों से आप सज उठें तो समझिये कि आप सौन्दर्य-सजग हैं। यदि आपके सफरी सौन्दर्य रख-रखाव में कहीं कुछ कमी रह जाती हो, तो चलिये, हम उसे पूरा किये देते हैं। सफर की सौन्दर्यचर्या को आवश्यक रूप से दो चरणों, में बांटना चाहिए यानी तैयारी सफर के पहले की और सौन्दर्य की देखभाल सफर के दौरान।

अपने चेहरे के कैनवस और काया के फ्रेम को पहले से तैयार करके ही सफर पर निकलें।

○ सफर के पहले, फेशियल, ब्लीचिंग, मैनिक्योर, पैडिक्योर, वैक्सिंग, आई ब्रो शेपिंग, डाइंग, वैक्सिंग, हेयर स्टाइलिंग या अन्य जो भी सौन्दर्य की तकनीकी देखभाल हो, वह कर लें।

○ सफर के दौरान सहज व आसानी से संवर जानेवाला हेयर स्टाइल ही अपनायें। इसका पूर्व अभ्यास करने से आसानी रहेगी और एकदम अटपटा न लगेगा। उपरोक्त सभी काम अधिक से अधिक एक हफ्ते पहले कर डालें।

○ शरीर के बारे में बात करें तो सफर से पहले पेट ठीक-ठाक रखें, कहीं कोई दाने या फुंसी इत्यादि हो तो उसका इलाज करवा लें। बालों में डैन्ड्रफ इत्यादि हो तो उसे भी साफ करें। बहुत ही अच्छा हो कि सफर पर जाने से पहले आप अपना बढ़ा हुआ वजन घटाकर चुस्त व सुडौल बन जायें।

संक्षेप में कहें तो बस यही कि आप स्वस्थ होकर ही सफर पर जायें। स्वास्थ्य ही सौन्दर्य है, चाहे घर हो या सफर।

मजा तो तब है जब आपका सफर सुहाना गुजरे और सौंदर्य पर भी आंच न आये। पेश हैं इस सम्बन्ध में कुछ उपयोगी हिदायतें

सौन्दर्य किट-सफर का:

कपड़े-लत्ते, जूते, आभूषण, पर्स इत्यादि कम ले जायें तो भी चलेगा। समझदार सुन्दरियां कम कपड़े या आभूषणों में भी अपनी नित नयी 'इमेज' पेश कर लेती हैं, लेकिन सही सौन्दर्य किट के बिना तो उनका भी काम नहीं चलता।

इस किट में ये चीजें अवश्य रखें:

अपना मनपसंद साबुन, क्लींजिंग मिल्क, या लोशन मॉइश्चराइजर, सनस्क्रीन युक्त कोई क्रीम (आवश्यक रूप से) या कैलेमाइन लोशन, नाइट क्रीम, ब्लशर, लिपस्टिक ग्लॉस, मस्कारा, आई लाइनर, आइब्रोपेंसिल, टिश्यू-पेपर, रुई, शैम्पू, ब्रश, कंघा, टेल्कम पाउडर, पर्फ्यूम, कुछ रबर बैंड, सैफ्टीपिन, हेयरपिन व बिंदी के मनपसंद एक या दो पत्ते। तरल प्रसाधन को चूड़ीदार प्लास्टिक की शीशियों में जरूरत भर का रखकर एक अलग केस में अन्य चीजों के साथ सुरक्षित रखें।

त्वचा को धूप, धूल व तेज हवा से बचायें। रोज बाहर निकलने से पहले सनस्क्रीन या कैलेमाइन लोशन अवश्य लगायें। ३-४ घंटों के इंटरवल पर त्वचा की सफाई करके मेकअप को दोहरायें। आंखों पर धूप का चश्मा रहे व सिर पर छाता-इन दो मित्रों को न भूलें। हवा से बचाव के लिये सिर पर स्कार्फ बांधें, इससे हेयर स्टाइल संवरा रहेगा। रोज सुबह नहा लें तो बहुत अच्छा हो। सफर में साड़ी के पल्लू से चेहरा ढंक कर, धूप से बचें। लौटकर चेहरा धोकर मेकअप साफ करके, मॉइश्चराइजर या क्रीम लगाना न भूलें। पैरों की हलकी मालिश अवश्य करें। बालों में ब्रश भी करें।

देखभाल और मेकअप :

सफर में बालों को हफ्ते में तीन बार अवश्य धोयें कंडीशनर युक्त शैम्पू ही इस्तेमाल करें। आजकल सब जगह शैम्पू के छोटे पाउच आसानी से मिल जाते हैं। उन्हें भी ले सकती हैं या एक या दो चोटी बालों की पोनी टेल बांधें या फिर हेयर बैंड या क्लिप से उन्हें संवरा रखें, पेचीदा जूड़ों से सफर में परहेज करें। छोटे बाल हों तो, कहीं भी विश्राम के समय उन्हें ब्रश करके साफ व जानदार बनाये रखें।

सफर में अपने सबसे पक्के दोस्त यानी अपने पैरों के प्रति जरा भी लापरवाही न बरतें। आपकी यही 'इलेवन अप' गाड़ी तो आपको नये-नये नजारे दिखाती है। आरामदेह व टिकाऊ जूते सैंडिल या चप्पल ही सफर में पहनें। बहुत ऊंची एड़ी, ढेरों तस्में या पट्टे वाली डिस्को सैंडिलें, या पेंसिल हील की खतरनाक चप्पलें, सफर के लिये कतई उचित नहीं।

और अंत में दो जरूरी बातें मेकअप और खाने-पीने के सम्बन्ध में :

सफर के दौरान का मेकअप तुरत-फुरत हो जाये और वह टिकाऊ भी हो, तो समझिये कि आपने मैदान मार लिया। रोज के मेकअप की तरह, सफर में भी नहायें। शरीर पर बॉडी लोशन लगायें और टल्कम छिड़कें। चेहरे को क्लींजिंग लोशन से साफ करें। फिर मॉइश्चराइजर की एक पर्त चेहरे और गर्दन व गर्दन के पीछे लगायें। अब सनस्क्रीनयुक्त क्रीम या फाउंडेशन या फिर कैलेमाइन लोशन की एक हलकी फिल्म चेहरे पर लगायें। सफर के लिये गहरा मेकअप कतई ठीक नहीं, क्योंकि 'आउटडोर' में ऐसा मेकअप अच्छा भी नहीं लगता और बिगड़कर आपको चितकबरा भी बना डालेगा। आंखों को काजल पेंसिल या आईलाइनर से सजायें। एक कोट मस्कारा का भी लगायें, लेकिन आई शैडो न लगायें, तो ठीक है। हां, रात को विशेष अवसर पर शैडो लगा सकती हैं। मस्कारा यदि वाटरप्रूफ मिल जाये तो सफर में उसे जरूर इस्तेमाल करें। होठों पर अच्छी कम्पनी की टिकाऊ लिपस्टिक लगाकर ग्लॉस भी लगायें इससे होंठ बाहरी प्रभाव से बचे रहेंगे। अंत में भीना पर्फ्यूम भी लगा सकती हैं।

दिन में एक-दो बार चेहरा साफ करके दोबारा मेकअप कर सकें, तो बहुत अच्छा रहेगा।

खाने-पीने में लापरवाही कतई न बरतें। रात को समय से सोयें और दिन में थोड़ा-सा आराम करने का समय भी निकालें। इतना एहतियात बरतेंगी तो सफर सुहावना गुजरेगा और आपके सौन्दर्य पर आंच भी न आ पायेगी।

—मनोरमा ब्यूरो

झिझक क्यों रहे हो ? चलो न, आखिर बेबी सिर्फ मेरा ही नहीं तुम्हारा भी है...।

फेस पैक : कुछ जरूरी जानकारियां

फेस पैक कैसे लगाएं? एक अच्छे फेस पैक में कौन-सी आवश्यक सामग्री होनी चाहिए? क्या नियमित फेस पैक लगाने से त्वचा पर कुप्रभाव पड़ता है?... पढ़िये फेस पैक से सम्बद्ध उपयोगी प्रामाणिक जानकारियां

प्रश्न : फेस पैक लगाना किस उम्र से शुरू करना चाहिए?

उत्तर : अट्ठारह-उन्नीस की उम्र से फेस पैक लगायें तो ठीक रहेगा। इसी उम्र से नये कोष बनने की प्रक्रिया धीमी पड़ने लगती है। इसके पहले स्वस्थ त्वचा में लगभग २०-२५ दिनों के अंतर से नये कोषों का निर्माण होता रहता है। इसके बाद तो त्वचा का लचीलापन भी कम होने

लगता है और उस पर असमय ही झुर्रियां पड़ने का अंदेशा भी रहता है।

प्रश्न : मैं २५ वर्ष की युवती हूं और आज तक त्वचा की देखभाल के लिए कुछ नहीं किया है। क्या अब कुछ करने से फायदा होगा?

उत्तर : जी हां। अभी ऐसी देर नहीं हुई है, इसलिए तुरंत शुरू हो जायें। फेस पैक नियमित लगाना शुरू कर दें। नियमित करने से आपको इसका सही-सही फायदा मिलेगा। इसलिए आज से ही प्राकृतिक तत्वों वाला कोई अच्छा फेस पैक इस्तेमाल करना अपनी आदत बना डालें।

प्रश्न : बाजार में मिलने वाले तैयार फेस पैक और मुलतानी मिट्टी, हल्दी और बेसन इत्यादि से बने घरेलू फेस पैक में क्या अंतर है?

उत्तर : बाजार के रेडीमेड पैक घरेलू पैकों से दो मामलों में बेहतर हैं। पहला यह कि रेडीमेड पैक में सारी सामग्री नपी-तुली मात्रा में होती है जो आमतौर पर घरेलू पैक में संभव नहीं होता है।

दूसरी बात यह, कि घरेलू पैकों में त्वचा की अन्दरूनी व गहरी सफाई वाले तत्व नहीं रहते है, इसलिए इनका इस्तेमाल पूरा लाभ नहीं देता।

हां, चाहें तो कभी-कभी इनका इस्तेमाल कर सकती हैं। रेडीमेड फेस पैक के मामले में भी पूरी तसल्ली कर लें कि ऊपर बताये गुण उसमें है या नहीं।

प्रश्न : एक अच्छे फेस पैक में कौन-सी आवश्यक सामग्री होनी चाहिए।

उत्तर : एक अच्छे पैक में ये तीन प्राकृतिक तत्व होने ही चाहिए—

पहला : कुछ पौष्टिकता प्रदान करने वाले तत्व जैसे—खीरा (इसमें प्रचुर मात्रा में प्रोटीन, विटामिन्स अमीनो एसिड्स और सल्फर होता है) और अण्डा (जो प्रोटीन व खनिज से भरपूर होता है) या फिर कुछ और अच्छे पौष्टिकता प्रचुर खाद्य-पदार्थ जैसे—खुबानी, दूध इत्यादि।

दूसरा : एसिट्रन्जेंट युक्त पदार्थ, जिनमें मुलतानी मिट्टी सबसे अधिक प्रचलित है। साथ ही बेन्टोनाइट और काओलिन जो विदेशों में लोकप्रिय हैं।

और तीसरा है कोई प्राकृतिक मॉइश्चराइजर जैसे—लेनोलिन एलोवेरा, स्ट्राबेरी, बदाम का तेल इत्यादि।

प्रश्न : क्या नियमित फेस पैक लगाने से त्वचा पर कोई प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है?

उत्तर : फेस पैक में चूंकि सभी प्राकृतिक तत्व होते हैं, इसलिए आमतौर पर इनसे त्वचा को कोई नुकसान नहीं पहुंचता। अधिक से अधिक बस यही हो सकता है, कि आपकी त्वचा छूने पर सूखी-सी लगे। तो इसके लिए फेस पैक छुड़ाने के बाद हलका मॉइश्चराइजर जरूर लगायें।

जहां तक पील ऑफ पैक का सवाल है उसे अपनी सौंदर्य विशेषज्ञा की सलाह पर ही इस्तेमाल करें।

जीवन का रोमांस ढूंढ़िए जानी-अनजानी जगहों पर

अनेक नव-विवाहित दम्पती शादी के बाद किसी सुन्दर स्थान पर हनीमून मनाने को ही अपने दाम्पत्य जीवन की मंजिल समझ लेते हैं। फिर वे जिन्दगी के जुए में अपनी गर्दन इस तरह डाल देते हैं कि उनकी आकांक्षाएं धीरे-धीरे मर जाती हैं और समय उन्हें भुला देता है। किन्तु सही जीवन-दृष्टि, बदलते हुए समय में सदा रोमान्स का अन्वेषण करने तथा अपने प्यार को तरो-ताजा बनाए रखने में है

अनुभा मिश्र ने पति को कोट पकड़ाते हुए कहा, "हाय, हम कितने दिनों से कहीं घूमने नहीं गए!"

"यह बात सुबह दस बजे करने की है या रात दस बजे?"

"सच, तुम सब तो बाहर घूम-फिर आते हो, कभी दफ्तर के टूर पर तो कभी दोस्तों के साथ। बच्चे भी स्कूल की तरफ से घूम लेते हैं। रह जाती हूं सिर्फ मैं!"

"अच्छा, इस बार ऐसा करते हैं, अपना अगला हनीमून हम यहां से दूर किसी सुन्दर, शांत जगह पर मनाएंगे।"

"क्या मतलब? हनीमून क्या बार-बार मनाया जाता है?"

"क्यों नहीं डार्लिंग, अपनी शादी की सालगिरह पर हमें हर साल हनीमून मनाने कहीं निकल जाना चाहिए।" रितेश मिश्र ने प्यार और शरारत-भरी नजरों से अनुभा को देखते हुए कहा।

रितेश की बात एकदम सच है। आमतौर पर लोग यह सोचते हैं कि रोमांस जीवन में सिर्फ एक बार आता है। शादी हुई, नव-विवाहित जोड़ा किसी सुन्दर स्थान पर हनीमून मनाने दस-पन्द्रह दिन के लिए गया और वापस आकर जिन्दगी के जुए में अपनी गर्दन डाल दी। मानो, इसके बाद उन्हें आराम करने की, सौन्दर्य निहारने की, घूमने-फिरने की कोई जरूरत ही न रही। बाकी जिन्दगी औरत ने घर के जाले-धूल साफ करते गुजार दी, आदमी ने दफ्तर में फाइल पलटते हुए। इस बीच घर में कितनी ही चीजें नई आईं, पुरानी फेंकी गईं, बस एक अपना जीवन ही नहीं बदला। जीवन बीत गया जीने की तैयारी में और अन्त समय पर मलाल रह गया कि 'अरे हमने तो १२५ किलोमीटर दूर शिवालिक की पहाड़ियां भी आंख भर कर न देखीं, किसी झील के जल में अपनी युगल-छवि नहीं निहारी, न चिड़ियों का चहचहाना सुना, न धूप का खिलखिलाना देखा। तमाम तकनीकी तरक्की के बावजूद जीवन ही एक ऐसी शै है जिसकी रील वापस नहीं घुमाई जा सकती। जो हम कल थे, वह आज नहीं हैं। समय हमें भुला बिसरा बना दे, उससे पहले अगर हम समय को अपनी सुन्दर स्मृतियों से सजा दें तो यह कहने को तो रहेगा:

पिंजौर की फिदाई खान द्वारा निर्मित भव्य इ

नाहन: जिसके जंगल सबको मोह लेते हैं

छाया: गणेश सैली

'क्षण क्षण बदलतो सौन्दर्य की छायाओं-सा
जीवन के पतझड़ में
कोई मुस्का गया
वासंती छवि का
समंदर लहरा गया,
लगा
कि जैसे वसंत घर आ गया।'

वरना जफर का दर्द अपने सीने में समेट हम बस यही कहते रह जायेंगे:

'उम्रे दराज मांग कर लाए थे चार दिन
दो आरजू में कट गए दो इन्तजार में।'

अनुभा और रितेश मिश्र ने तय किया कि वे इस साल किसी भीड़-भड़क्के वाली जगह नहीं जायेंगे, जहां जाकर लगे कि एक और दिल्ली उनके साथ चली आई है। व्यस्त पर्यटन स्थलों में सौन्दर्य के स्थान पर सुविधा ढूंढने में समय बीत जाता है। जैसे शिमला या चंडीगढ़ तो सब जाते हैं, पर पिंजौर? तो चलिए आज कालका के पास उस ऊंची दीवार के पीछे, जहां यह आलीशान बाग है। पढ़िए रितेश के शब्दों में पिंजौर का आंखों-देखा हाल:

'बेचारा फिदई खान एक शरीफ इंसान, दार्शनिक और वास्तुकला विशेषज्ञ। पर कहानी को शुरू से प्रारम्भ किया जाता है। चलिए हम भी ऐसा ही करते हैं।

'मुगल सम्राट औरंगजेब की दया-दृष्टि सदा से फिदई खान पर कुछ ज्यादा ही थी। लाहौर की बादशाही मस्जिद का निर्माण पूर्ण कर फिदई खान दिल्ली लौटे तो प्रसन्न होकर सम्राट ने उन्हें पिंजौर के आसपास का इलाका जागीर में दे दिया। पिंजौर पहुंचकर उन्होंने अपनी दूरदर्शी निगाहों से चारों तरफ देखा। एक हल्की-सी मुस्कराहट उनके लबों पर खिल पड़ी। मंद-मंद गुनगुनाते हुए स्रोते का पानी निकाल रहा था। उन्होंने देखा कि इस जगह पर एक अच्छा बाग बनाया जा सकता था, जहां से दूर-दूर तक नीचे के जंगल दिख सकते थे—एक बाग, जिसके झरनों और फुहारों का संगीत अनन्तकाल तक चलता रहेगा।

'शीघ्र ही इस स्थल पर एक नया महल बनाया गया। आसपास के इलाकों में रहने वाले राजाओं को बहुत फिक्र हुई। वह सोचते थे कि मुगलों का इतने पास पहुंचना उनके लिए शुभ नहीं था। सबसे ज्यादा फिक्र हुई जमीन को सींचने के लिए पानी की कमी से।

'मेरे सामने एक ऊंची दीवार, जिसमें एक छोटा-सा फाटक। उसके चारों ओर बोगेनविला की बेलें लिपटी हुई हैं। जैसे ही हम प्रवेश करते हैं, ऐसा लगता है कि यहां तितलियों का एक मेला लगा हुआ है और मंद-मंद समीर में ये तितलियां खोई-सी बाग के अन्दर ही भटक रही हैं।'

"पापा, इतनी तितलियां कहां से आई?" तूलिका, मेरी दस-साल की बिटिया पूछती है। मेरे पास कोई भी जवाब नहीं रह जाता।

'हां, तितलियों का मेला अनोखा ही होता है। दूर-दूर तक फैले हुए गेंदे और जीनिया के फूल, जिनके ऊपर हर रंग की तितलियां उड़ रही हैं। बड़ी-बड़ी भूरे रंग की तितलियां, जिनकी काली नसें धूप में चमकती हैं, सुनहरी भूरी रंग की जिनमें चितराये हुए काले-काले निशान, बड़ी काली तितलियां, जिन पर गहरे पीले रंग के निशान पड़े हुए हैं। कुछ दूर एकदम सफेद जेब्रा के रंग की तरह तितलियां चारों तरफ उड़ रही हैं, पर मुझे सबसे सुंदर लगीं बड़ी-बड़ी नीले रंग की तितलियां, जिनके काले रंग की नसें तभी दिखाई देती हैं, जब वे अपने परों को बंद कर फूलों से बातें करती हैं। सामने फूल और तितलियों का रंगारंग काफिला चलता जाता है।'

इसके बाद रितेश और अनुभा नाहन गए। रास्ते भर शिवालिक की ऊंची-नीची पहाड़ियां उनकी हम-सफर बनी रहीं। नाहन कुछ इस तरह बसा है कि चारों ओर का दृश्य हर दम, हर कोण से उनके सामने रहा। नाहन का इतिहास-भूगोल परखते हुए उनके सामने कुछ रोचक तथ्य उजागर हुए:

'कोई सात सौ साल पहले सिरमूर की प्राचीन राजधानी भूकम्प से ध्वस्त हो गयी थी। वह स्थान आज के नाहन से कोई चौबीस मील दूर गिरी नदी के पश्चिमी छोर पर है, जहां नदी ने अब एक ताल का रूप धारण किया है। इस भूकम्प से शहर एवं उसके निवासी [illegible] गये थे और उस समय के राजाओं का आज कोई भी इतिहास नहीं मिलता। आज इस पुराने शहर के बहुत कम अवशेष बाकी बचे हैं, कुछ टूटती हुई दीवारें स्मृति मात्र [illegible] हैं।

'उस जमाने की इस भयंकर त्रासदी के साथ एक कथा जुड़ी है। कहा जाता है कि एक कुशल नर्तकी, उस जमाने में, घूमते हुए सिरमूर (जो तब एक कुशल राज्य था) पहुंची और उसने अपने करतबों से

सब का मन मोह लिया। राजा से यह सहा नहीं गया। उन्होंने उस लड़की से कहा :

"क्या तुम गिरी नदी को रस्सी पर चलकर पार कर सकती हो? अगर तुम ऐसा करके दिखाओ तो मैं तुम्हें अपना आधा राज्य दे दूंगा।"

'लड़की ने इस शर्त को मान लिया। एक लम्बी रस्सी नदी के एक छोर से दूसरे छोर पर खींची गयी। परन्तु चलने से पहले लड़की ने राजा से कह दिया कि अगर उससे किसी भी प्रकार की धोखेबाजी की गयी तो बहुत अनर्थ हो जायेगा। लड़की जब रस्सी पर चल कर गिरी नदी को पार कर ही रही थी कि कुछ दरबारियों ने रस्सी को काट दिया और वह लड़की उस ऊंचाई से गिरी नदी में गिर कर डूब गयी।

'आज हमारे पास कोई प्रमाण नहीं है कि उस भविष्यवाणी को पूरा होने में कितना समय लगा, पर इस बात का पूरा सबूत है कि पुराना शहर एक दिन पूर्णतः बर्बाद हो गया था। सिरमूर के राजाओं की अगली पीढ़ी जैसलमेर राज्य के राजघराने से आयी। कहा जाता है कि जब महाराजा और महारानी हरिद्वार आये तो उन्होंने सुना कि सिरमूर के राजघराने का कोई नहीं बचा। उन्होंने नाहन पहुंचकर पुनः जैसलमेर का राज्य स्थापित किया। वह बात कोई सात सौ साल पुरानी है और तब से आज तक यह घराना चलता आ रहा है। अन्य जगहों को देखने के बाद, नाहन को ही सिरमूर राज्य की राजधानी चुना गया।

'सन् १८०३ में जब गोरखाओं ने गढ़वाल और कुमाऊं को जीतकर नाहन पर अपना आधिपत्य स्थापित करने की कोशिश की तो यहां उन्हें अंग्रेजों के साथ बहुत टक्कर लेनी पड़ी। इसकी यादगार आज भी एक छोटे से कब्रिस्तान में शेष है। युद्ध के बाद, जौनसार-बाबर का इलाका अंग्रेजों ने अपने पास ही रख लिया और बाकी इलाका महाराजा को वापस सौंप दिया गया।

'नाहन से कुछ छः-सात मील दूर, उत्तर दिशा में, जैतक का विशाल पर्वत है। यहां पर गोरखाओं ने अपनी अन्तिम टक्कर ली। यह जगह देखने योग्य है—केवल गोरखाओं का किला ही नहीं, बल्कि यहां से बहुत ही सुन्दर छटा दिखायी पड़ती है।

'उत्तरी चोटी से, उत्तर हिमालय से दक्षिणी ढाल दिखायी देते हैं।

'और पश्चिम से उत्तर तक आपको जौनसार-बाबर के पहाड़ दिखायी देते हैं जिनके एक और मसूरी के पहाड़ हैं। पहाड़ों की छवि अत्यन्त रोमांचक लगती है और कहीं-कहीं दूर घाटियों में बसे गांवों में आपको, धुंआ आकाश में लुप्त होता दिखायी देता है।

'उत्तरी दिशा में पहाड़ों से ढका हुआ चूर पर्वत दिखायी देता है, और उसके दोनों ओर नग्न भूरे पहाड़। गढ़वाल और देहरादून पूर्वी दिशा में है और जैसे ही आप पहाड़ से नीचे उतरेंगे तो आपको यमुना की छटा दिखायी देती है। वह पश्चिम शिवालिक से निकल कर मैदानों की ओर चल पड़ती है। पास ही में कादिर दूर है, जहां अलसाती हुई मार्कण्डा नदी बीच से निकलती है, और पास ही में नाहन और उसके साफ-सुथरे मकान और आस-पास के स्लेटी पत्थरों की छतों वाले गांवों के मकान दिखायी देते हैं।'

अपनी इस यात्रा पर पूर्ण विराम लगाने के लिए अनुभा और रितेश को एक ऐसी जगह की तलाश थी, जो मनोरम तो हो ही, मौन भी हो। नाहन से चली खूबसूरत सड़क सीधी रेणुका पहुंची, जहां प्रकृति और परम्परा दोनों का सबसे सुन्दर समन्वय था। प्रस्तुत है अनुभा की डायरी का एक अंश :

'गिरी नदी को पार कर हम रेणुका पहुंच जाते हैं। सूरज की थकी हुई अन्तिम किरणें पानी को छू रही हैं और ऐसा प्रतीत होता है जैसे रेणुका का जल लजा कर गुलाबी रंग का हो गया हो। सूर्य देव जैसे ही क्षितिज से लुप्त होते हैं, दूर तारे टिमटिमाने लगते हैं। एक शेर की दहाड़ संध्या के धुंधलके में लीन हो जाती है और हम थके-मांदे पास के यात्री विश्राम गृह की ओर चले जाते हैं। चौकीदार हमारे लिए एक कमरा खोल देता है।

'रात के साथ एक खामोशी छा जाती है—खामोशी पहाड़ों में, खामोशी घाटियों में और कहीं दूर मन्दिर की घन्टियां बज उठती हैं। सोये हुए झींगुर फिर से बोलने लगते हैं। एक शेर फिर से दहाड़ता है। शायद वह हमें एहसास कराना चाहता है कि पास ही में एक अभयारण्य है जिसमें जंगल का राजा रात की खामोशी से रूठा हुआ है।

'चन्द्रमा की शीतल किरणें वादियों को चांदी का एक लिबास पहना देती हैं। रेणुका का निस्तब्ध जल चांदी की बर्फ पहने पुनः जगमगाने लगता है।

'कहा जाता है कि रेणुका ऋषि जमदग्नि की स्त्री थी। एक दिन ऋषि रेणुका से बहुत क्रोधित हो उठे और उन्होंने अपने पुत्र परशुराम से कहा कि वह उन्हें मार दे। काम कठिन था, लेकिन पिता की आज्ञा थी। जमदग्नि ऋषि जब शान्त हुए तो उन्होंने परशुराम से कहा कि वह कोई वरदान मांग सकता है। परशुराम ने वरदान मांगा कि उनकी मां पुनः जीवित हो जायें। ऋषि वचन दे चुके थे और रेणुका ने एक झील का रूप ले लिया। रेणुका झील के एक छोर पर एक छोटा-सा परशुराम ताल है। इसी के तट पर परशुराम को अर्पित एक मन्दिर है। पास ही पहाड़ियों की चोटी पर एक गोलाकार मन्दिर है, जो नहान के राजाओं ने बनवाया था। यहां पर हर पतझड़ की ऋतु में, परशुराम ताल के चारों ओर, एक विशाल मेला होता है, जिसमें दूर-दूर के लोग इस स्थल पर एकत्रित होते हैं।

'झील के साथ-साथ गोलाकार मार्ग पर हम भी चल देते हैं। सबसे पहले एक अभयारण्य है। अभयारण्य को देख हम आगे निकल जाते हैं। विशाल पेड़ की छाया पानी में प्रतिबिम्बित हो रही है। झील के किनारे एक वयोवृद्ध बैठे हुए कुछ ध्यान मुद्रा में खोये हुए हैं। मैं उनके पास रुक जाती हूं। हम दोनों बैठे हुए झील के निर्मल जल में देख रहे हैं हजारों मछलियों को।'

"कोई भी इस जगह पर मछलियां नहीं पकड़ सकता।" वृद्ध व्यक्ति मेरे विचारों को भंग करते हुए कहते हैं।

"क्यों?"

"क्योंकि कहा जाता है कि रेणुका की झील से जो मछलियां पकड़ कर खायेगा, वह अन्धा हो जायेगा।"

'मैं उठकर चल पड़ती हूं तो साथ-साथ वृद्ध भी चल पड़ते हैं। सुबह का समय है, सूर्य की स्वर्णिम किरणें झील के जल से खेल रही हैं और अनगिनत छटायें पानी की लहरों में बिखर रही हैं। दूर दूसरे छोर पर, दो छोटी नावें हवा में हिल रही हैं। मन्दिर की घण्टियां बज रही हैं और रेणुका में एक नया दिन पुनः शुरू हो जाता है। चलते-चलते हम पहुंचते हैं एक आश्रम में, जहां [illegible] साधु प्रातः काल पूजा कर रहे [illegible] पूजा से पूर्व और पूजा के पश्चात् [illegible] रेणुका के [illegible] जल में डुबकी लगाने चल पड़ते हैं।

'रे[illegible]का का शान्त जल, [illegible] असंख्य प्रतिबिम्ब, आपस [illegible] खोये हुए मन्दिरों की चोटियां, [illegible]हरे में खोये हुए ऊंचे-ऊंचे पहाड़ और सघन वन। न जाने कितने रहस्य छुपे होंगे अतीत के खजानों में। रेणुका, पहाड़ों में एक झील नहीं, एक जादुई जगह है।'

—गणेश सैली के साथ मनोरमा [illegible] ब्यूरो

मैं नहीं देती

आम तौर पर, दही सही न जमे तो गृहणियां दूध को दोष देती हैं. उन्हें शिकायत रहती है दूध के शुद्ध न होने की. अमूल मिल्क पाऊडर इस्तेमाल कीजिए और इस परेशानी से जान बचाइए और पाइए हमेशा-हमेशा एक सा बढ़िया क्वालिटी वाला दूध.

अमूल मिल्क पाऊडर से मिनटों में बन जाता है शुद्ध, गाढ़ा, मलाईदार दूध. दूध जिसे चाहें तो पी लें या फिर चाय, कॉफ़ी में मिला लें, दही जमा लें या लस्सी, खीर, कस्टर्ड, रसगुल्ले, केक आदि बना लें.

मिल्क पाऊडर

जैसे घर में ही डेरी

OPERATION FLOOD

वितरक : गुजरात को-ऑपरेटिव
मिल्क मार्केटिंग फ़ेडरेशन लिमिटेड, आणंद ३८८ ००१.

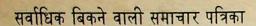
औरत अगर यात्रा में अकेली हो तो उसे क्या कुछ नहीं झेलना पड़ता। यात्रा उसके लिए सुखद अनुभव के बजाय जैसे एक सजा बन कर रह जाती है

छाया: स्नेह मधुर

छाया: विमल [illegible]

कितना खतरनाक है सफर में औरत होना

अवसर किसी पार्टी का था और बात हो रही थी बदल गये जमाने की। "इतना बुरा जमाना आ गया साहब, कि इज्जत से जीना मुश्किल हो गया है," दो बेटियों के मध्यवय के पिता कह रहे थे अपने मित्र से, "अबकी गर्मियों में सोचा परिवार सहित थोडा घूम-फिर आएं। अब आप समझिये गिन्नी-बिन्नी की उम्र ही क्या है। बच्चियां हैं, पर बाढ़ थोड़ी अच्छी है, इसलिए बड़ी लगती हैं। साहब ट्रेन में इन लड़कियों के साथ सफर करना मुसीबत हो गया।"

"बिलकुल सही कह रहे हैं आप," दूसरे उन्हीं के उम्र के साहब बोले। वे भी संभवतः तेरह-चौदह वर्षीया बेटियों के भुक्त भोगी पिता थे, "कभी-कभी तो मन करता है कि [illegible] बन्दूक हो हाथ में, तो एक-एक कर

के बूते की बात होती है। ऐसे में इस ग्रुप के बीच कहीं अकेली कोई स्त्री फंस गयी तो बेशक रात भर चाहे उसके साथ कोई घटना न घटे पर कुछ हो सकने के अंदेशे से उसे नींद तो नहीं ही आती। ऐसे में आरक्षण का पैसा खर्च करके, सुविधापूर्वक जा सकने की पूरी संभावना के बावजूद उस अकेली स्त्री की यात्रा निहायत कष्टप्रद और श्रमसाध्य साबित होती है।

वैसे बहुत बार तो गाड़ी के अंदर पहुंचने की नौबत ही नहीं आती। इस सिलसिले की शुरुआत प्लेटफार्म से ही शुरू हो जाती है। प्लेटफार्म पर आकर कहीं थोड़ी ठीक-ठाक-सी लड़की खड़ी हुई नहीं, कि भुनगों की तरह उसके आसपास मंडराने लगते हैं युवकों के समूह। तत्पश्चात् जिस डिब्बे में चढ़ेगी वह लड़की, ज्यादा-से-ज्यादा लड़के उसमें ही चढ़ जायेंगे। अकेली लड़की हो ठीक, कई लड़कियां हों तो क्या कहने, वैसे साथ में मां-बाप, अभिभावक हों, तो भी कोई खास फर्क नहीं पड़ता। अश्लील दृष्टि, अश्लील गाने, यहां तक कि अश्लील बातें तक चलती रहेंगी, बेझिझक। ऐसे में साथ के और भद्र यात्रियों का अस्तित्व भी वे भूल जाते हैं। आवाज देकर बुला लेंगे अपने और साथियों को, डिब्बे के दरवाजे से लटक-लटक कर, "अबे, माल है माल यहां, इस डिब्बे में। यहीं आ जाओ में। सफर मजे में कटेगा।" लड़कियां या सहयात्रियों में कोई प्रतिरोध करे तो जवाब मिलेगा, "अरे, तुमसे कौन बोल रहा है," या "इनके बारे में किसने कहा। अपने दोस्तों से बात कर रहे हैं हम।" "शक्ल देखी है अपनी? तुम्हें माल कहेगा क्या कोई?" ज्यादा बोले तो कोई तो धमकीनुमा मशविरा दे डालेंगे भाई लोग, "बात क्या है? आपको तकलीफ क्यों हो रही है? ज्यादा बहादुरी दिखाने की जरूरत नहीं है। आराम से सफर करो और करने दो।" और फिर रास्ते भर वे लड़कियों के इर्द-गिर्द मंडराते, कभी ऊपर की बर्थ पर चढ़ते, कभी उन्हीं के सामने कूदते रहेंगे। जाहिर है, उन लड़कियों के लिए वो यात्रा पूरी करना, लगभग एक वैतरणी पार करना हो जाता है।

सचमुच यात्रा का सारा सुख जाता रहता है ऐसे में। पूरी यात्रा तने-तने, असहज, सतर्क, अपने आप को जब्त करते बैठे रहना। यानी कि यात्रा के अंत तक माथे की रगों का तना रहना। किसी श्रमसाध्य हो जाती है ऐसी यात्राएं, कभी खयाल नहीं आता लोगों को। एक नियत समय कुछ लोगों के साथ इतने करीब बैठना, ऐसे में लोगों में यदि स्वयं का संस्कारजन्य शील और शिष्टता न हो तो निगाहों से बेध डालते हैं, लड़की या स्त्री के नख शिख को। लगता है तमाम कपड़ों के बावजूद जैसे निर्वस्त्र किया जा रहा हो। बहुत छोटी थी, तब एक बार सोचा था कि सफर में साड़ी और मुख पर एक कठोर मुद्रा पहन कर चलना चाहिए। उससे उम्र बड़ी लगती है और कुछ कम उम्र लड़कों से रक्षा हो जाती है। परन्तु उसके बाद अनेक बार ऊपर की बर्थ से नीचे उतरती महिलाओं की ओर एकसाथ सतर्कता से पलटती निगाहें देखीं, जो कुछ ऐसे भाव से पलटती हैं, कि लगता है न जाने क्या दर्शनीय है, जिसे देखने से वंचित रह जायेंगे ये, यदि न देख पाए तो। तय पाया कि यात्रा के लिए सबसे अच्छी पोशाक सलवार-कुर्ता है।

वैसे ही इतने दिनों के अनुभवों से यह तय पाया कि अकेले यात्रा करनी हो तो ऊपर की बर्थ बेहतर होती है। सलवार-कुर्ता पहनकर, थोड़ी जल्दी आओ, ऊपर की बर्थ पर चढ़ जाओ और मुंह ढंककर सो जाओ कि कोई जान ही न सके कि ऊपर है कौन। न खिड़की के पास बैठकर बाहर देखने का सुख, न अंदर नजर डालने की हिम्मत, गोया औरत होना भी एक गुनाह है सफर में।

—अनिता गोपेश

ाते, कभी
कभी उन्हीं
जाहिर है,
यात्रा पूरी
रणी पार

सारा सुख
पूरी यात्रा
अपने आप
यानी कि
ी रगों का
साध्य हो
भी खयाल
एक नियत
तने करीब
द स्वयं का
ष्टता न हो
हैं, लड़की
। लगता है
से निर्वस्त्र
छोटी थी,
क सफर में
कठोर मुद्रा
उससे उम्र
कम उम्र
है। परन्तु
र की बर्थ
ों की ओर
ती निगाहें
पलटती हैं,
दर्शनीय है,
जायेंगे ये.
पाया कि
ड़ी पोशाक

दिनों के
कि अकेले
र की बर्थ
लवार-कुर्ता
ओ, ऊपर
और मुंह
जान ही न
खिड़की के
का सुख, न
मत, गोया
ह है सफर

ता गोपेश

"अगर आप के क्लब का कोई सदस्य नियमों का उल्लंघन करते हुए शादी कर ले तो आप उसे क्या सजा देंगे?" एक महाशय ने कुंवारों के क्लब की मीटिंग में पूछा।

"कुछ नहीं," मैनेजर ने उत्तर दिया, "एक कुंवारे के लिए शादी से बढ़कर और क्या सजा हो सकती है?"

—सुरजीत

० नवविवाहिता पत्नी से पति बोले, "आज मां कह रही थी कि जब तक तुम्हारे हाथों की मेहंदी का रंग फीका नहीं पड़ेगा तुम चौके में काम-काज नहीं करोगी।"

"तुम इत्मीनान रखो। मैं इस रंग को कभी फीका नहीं पड़ने दूंगी" पत्नी ने मुस्कुराते हुए कहा।

० पत्नी ने कहा, "मेरे पिछले वर्षगांठ पर तुमने मुझे अंगूठी दी थी। इस वर्षगांठ पर मैं उससे कुछ बड़ा ही लूंगी।"

पति ने चुटकी ली, "क्या इस बार अंगूठा लोगी?"

—डॉ० झूलन सिंह

सर्वोत्तम लतीफा

एक आदमी ने भिखारी को झिड़का, "भीख मांगते शर्म नहीं आती? चलो मेरे घर में काम करो, मैं तुम्हें पांच रुपये रोज दूंगा।"

"सिर्फ पांच रुपये? तुम यहां मेरे साथ बैठ जाओ, मैं तुम्हें दस रुपये रोज दूंगा।" भिखारी ने गर्व से कहा।

—रेहाना खातून

० "आपने अपने जीवन का सर्वश्रेष्ठ अभिनय कहां किया?" एक पत्रकार ने सुपरस्टार से पूछा।

"इनकम टैक्स आफिस में, 'पिछले सप्ताह'।" सुपरस्टार ने मुस्कुरा कर जवाब दिया।

—नीलम

० "मेरी आय का अधिकांश भाग विज्ञापनों पर खर्च होता है," एक साहब ने अपने परिचित को बताया।

"लेकिन मैंने तो आपको कभी किसी चीज का विज्ञापन करते नहीं देखा।" परिचित ने आश्चर्य से कहा।

"हां, पर मेरी पत्नी तो विज्ञापन पढ़कर सामान खरीदती रहती है।" उन साहब ने दुखी होकर जवाब दिया।

० "तुम्हारी पत्नी कार चलाना जानती है?"

"हां सलाह देने के रूप में।"

—राजकुमार जैन

० एक औरत का डाक्टर अपने अकेले कमरे में मुआइना करने लगा तो वह बोली, "डाक्टर साहब, नर्स को भी अंदर बुला लीजिए।"

डाक्टर ने पूछा, "क्या आपको मुझ पर भरोसा नहीं है?"

"आप पर तो भरोसा है, लेकिन अपने शौहर पर नहीं है जो बाहर नर्स के साथ बैठे हैं।"

—रेहाना खातून

इस स्तंभ हेतु आपके मौलिक व अप्रकाशित लतीफों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार रेहाना खातून को। आपको पचास रुपये भेजे जाएंगे।

तुम जहां पहले रहती थीं वह मोहल्ला क्यों बदल दिया?

(पृष्ठ ४५ का शेष)

उलटी तरफ से प्रेस कर दें। इसके बाद कढ़ी हुई तस्वीर को फ्रेम करवा लें।

संकेत तालिका

क्रम	स्टिच
१. ०४८	साटन स्टिच
२. ०६६	साटन स्टिच
३. ०७	साटन स्टिच
४. ०६	साटन स्टिच
५. ०३५२	साटन स्टिच
६. ०३७६	साटन स्टिच
७. ०८६	साटन स्टिच
८. ०३४१	
९. ०७२	स्टेम स्टिच
१०. ०३३६	बैक स्टिच

क- क्रोशिया
ख- कपड़ा

१५८ सेमी०
७८ सेमी०
११ सेमी०
४० सेमी०
१३५ सेमी०

शानदार मेजपोश

सामग्री: १८० सेमी० अर्ज का १.६५ मी० बढ़िया लिनेन, मदुरा कोट्स एंकर टैटिंग कॉटन आर्ट ४०५[illegible] ग्राम वाला [illegible] रंग में ४ गोले तथा विपरीत रंग में एक गोला, मदुरा कोट्स एंकर स्ट्रैन्डेड कॉटन आर्ट ४६२५; विपरीत रंग के समान रंग की ४ लच्छियां, [illegible] की क्रीवेल निडिल, १.२५ न० का स्टील क्रोशिया।

नोट: अगर आपका हाथ ढीला है तो अधिक पतले हुक का और अगर कसा है तो अधिक मोटे हुक का क्रोशिया लें।

नाप: क्रोशिये से बने प्रत्येक वर्ग की नाप १०.३ सेमी० × १०.६ सेमी० होगी।

खिंचाव: ७ स्पे० और ६ पंक्तियों के बुनने पर २.५ सेमी० का वर्ग तैयार होगा।

संकेत: चे० चेन, स्लि०स्टि० स्लिप स्टिच, ड०क० डबल क्रोशिया, ट्रे० ट्रेबल, दो० दोहराएं, स्पे० स्पेस, फ० फंदा, पी० पीकॉट, मु० मुख्य रंग, वि० विपरीत रंग।

बैकग्राउण्ड (१६ बनायें): मु० से ८६ चे० बनायें।

पहली पंक्ति: हुक से आठवीं चे० में १ ट्रे०, * २ चे०, २ चे० छोड़ें, अगली चे० में १ ट्रे०, चिह्न * से अंतिम ५ चे० तक दो०, पलटें (कुल २८ स्पे० बनेंगे)।

दूसरी पंक्ति: पहला ट्रे० छोड़ें, अगले ट्रे० में १ ट्रे०, * २ चे०, २ फ० छोड़ें, अगले फ० में १ ट्रे०, चिह्न * से अंतिम ५ चे० तक दो०, पलटें।

अंतिम पंक्ति २३ बार और दो० १ फ० बंद करके धागा तोड़ दें।

वि० से बुनना आरंभ करते हुए चारों तरफ ड०क० की पंक्ति बुनें। कोनों की स्पे० में सात-सात ड०क० बुनें। लच्छी के ६ तारों से ग्राफ की सहायता से चित्रानुसार वर्ग के बीच में कढ़ाई कर दें।

मेकअप: कपड़े में से १५६ सेमी० का वर्गाकार टुकड़ा अलग काट लें। ०.५ सेमी० सीवन के लिए अतिरिक्त दबाव रखते हुए चित्रानुसार शेष कपड़े में से वर्गाकार टुकड़े काट लें। सभी टुकड़ों के किनारों पर तुरपन कर दें। फिर वि० से तुरपन किये गये किनारों पर ड०क० की पंक्ति बाहर सिरे छोड़कर बना दें। साथ ही क्रोशिये से तैयार वर्गों के साथ स्लि०स्टि० से चित्रानुसार जोड़ते जायें। मेजपोश पर सीधी तरफ से तुरपन किये वर्गों के बाहरी किनारों पर मु० से इस प्रकार बुनें—५ ड०क०, ३ चे०, हुक से तीसरी चे० में १ स्लि०स्टि० एक पी० बनेगा, प्रत्येक कोने पर ३ चे० और एक पी० बनाते हुए बुनना जारी रखें। अंत में पहले ड०क० में एक स्लि०स्टि० बनायें। फ० बंद करके धागा तोड़ दें।

—सौजन्य: एंकर डिजाइन स्टूडियो

प्रश्न: जाड़ों की वजह से मेरी त्वचा बिलकुल सूखी और रूखी हो गयी है। उसको गर्मी की ऋतु के लिए कैसे ठीक करूं?

उत्तर: घर में या ब्यूटी पार्लर में आप पील ऑफ मास्क लगवाएं, जो मृतकोषों को हटाता है और त्वचा को साफ और चमकता रखता है। अगर घर में ही उपचार करना हो तो पहले मुंह को क्लीन्ज़िंग क्रीम से साफ करें और पोंछ लें। फिर पील ऑफ मास्क लगाएं। जब सूख जाये तो धीरे-धीरे उंगलियों से उसको रोल करके निकाल लें। जो मास्क के हिस्से नहीं निकल रहे हों, उन्हें पानी से साफ करें। त्वचा को मुलायम करने के लिए उसके ऊपर मॉइश्चराइजर लगाएं।

स्टीमिंग से चेहरे के रोमछिद्र खुल जाते हैं और धूल-गर्दा निकल जाती है। स्टीमिंग से पहले चेहरे की ऑल परपज क्रीम से मालिश कीजिए। स्टीमिंग के लिए पानी को पहले उबालिए, फिर तौलिए से सिर को ढंककर एक फुट दूरी से गर्म पानी से चेहरे पर भाप लीजिए। स्टीमिंग हफ्ते में एक बार करनी चाहिए और अगर त्वचा बहुत मुलायम है तो महीने में एक बार।

प्रश्न: मेरी त्वचा बहुत तैलीय है, जिसकी वजह से मेरे चेहरे पर व्हाइट हेड्स और कीलें हैं। मैंने फेशियल, स्टीमिंग, मास्क सब आजमाकर देखा, परन्तु फायदा नहीं हुआ। आप कोई उपाय बताइये।

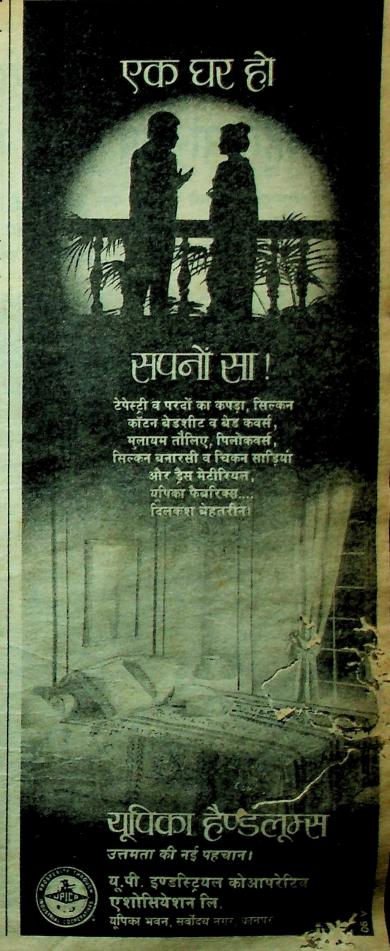
उत्तर: दिन भर में दो या तीन बार अपनी त्वचा को साबुन और गरम पानी से धोएं। फिर हलकी स्टीमिंग देकर ब्लैक डेड रिमूवर (विशेष चिमटी) से हलके-हलके दबा कर ब्लैक और व्हाइट हेड्स निकालें। उसके बाद कोई अच्छा हरबल मास्क जैसे—चन्दन और मुलतानी मिट्टी का लगा लें। जब सूख जाये तो धो लें। अगर दो या तीन हफ्ते यह तरीका अपनाने से भी आपको कोई फायदा न हो, तो आप किसी त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

प्रश्न: मेरी बालों की जड़ें तैलीय हैं, परन्तु मेरे बाल सूखे और रूखे हैं। मैं किस टाइप का शैम्पू और कण्डीशनर लगाऊं?

उत्तर: आपको वही शैम्पू लगाना चाहिए, जो तैलीय बालों के लिए हो। सिर के रोमछिद्रों को बंद करने के लिए ठण्डे पानी से खूब धोयें, ताकि शैम्पू पानी के साथ बह जाये। उसके बाद आप बालों का मॉइश्चराइजर इस्तेमाल करें। सिर्फ बालों पर, जड़ों तक न जाये, क्योंकि वह जड़ों को तैलीय बना देगा। फिर पानी से धो डालें।

प्रश्न: मेरा चेहरा बहुत पतला और पिचका है। उसको भरा और चौड़ा दिखाने के लिए क्या करें।

उत्तर: अपने चेहरे की हलके रंग की फाउन्डेशन से आउट-लाइन बना लीजिए। सिर के ऊपरी हिस्से से शुरू करके नीचे ठुड्डी तक। उसके बाद थोड़ा हलके रंग के फाउन्डेशन की एक परत लगाइये। अंदर की तरफ को डेढ़ इंच तक। उसके बाद जो नॉरमल फाउन्डेशन लगाती हैं, उसे पूरे चेहरे पर लगा लें। उसके बाद ब्लशर अपने गालों के ऊपर की तरफ ले जायें, साइड के बालों तक। उसके बाद एक लेयर आई शैडो लगाएं भौहों तक। जब आप मेकअप का यह तरीका अपनाएंगी, तो आपकी आंखें मेकअप के प्रभाव से खिंचकर चेहरे के किनारे तक लगेंगी, जिससे आपका चेहरा भरा हुआ लगेगा।

—जवाब सौन्दर्य विशेषज्ञा
फरीदा अजीज द्वारा

गलत बच्चे ही नहीं, मां-बाप भी हो सकते हैं

बच्चे जब कोई गलत काम करते हैं, तो उसके लिए उनके माता-पिता किस हद तक जिम्मेदार या दोषी होते हैं? बच्चों को सही मार्ग पर कैसे रखा जा सकता है?

बच्चे और अभिभावक के बीच दोस्ताना व्यवहार कोई समस्या नहीं बनने देता

छाया: आनंद निगम

बच्चे गलतियां करते हैं। कभी-कभी उनके उत्पात बड़े हिंसक भी हो जाते हैं। उनकी शैतानी और फितरत से बड़े-बड़े नुकसान हो सकते हैं, यहां तक कि किसी की जान भी जा सकती है। क्या इन स्थितियों में उनके माता-पिता को भी दोषी ठहराया जाना चाहिये?

नीचे ऐसी ही कुछ हिंसक घटनाओं का ब्यौरा है, उन्हें पढ़कर क्या आप बता सकेंगी कि दोषी कौन है? और यदि आपको फैसले का अधिकार दिया जाये तो आप इन सबके लिये अपराधी को कैसे दण्डित करेंगी?

१-गाजियाबाद के एक स्कूल का १४ वर्षीय छात्र पूरे वर्ष में लगभग १०० दिन ही स्कूल गया और बाकी दिन वहां से गोल रहा। सम्भ्रान्त मध्यमवर्गीय परिवार के इस लड़के की इस हरकत से, उसके मां-बाप को बड़ी शर्मिंदगी उठानी पड़ी।

२- भुसावल के लड़कियों के एक कालेज की दो उद्दंड छात्राओं ने अपने क्लास की एक दूसरी लड़की से नाराज होकर उसकी नयी साइकिल के फ्रेम का पेंट खरोंच डाला। सीट पर च्युंगम चिपका दी और हवा निकाल दी। साइकिल के मडगार्ड्स भी टेढ़े कर दिये।

३- दिल्ली के एक नामी स्कूल के एक छात्र ने अपनी कक्षा में जबरदस्त आतंक फैला रखा था। वह अपनी कक्षा के लड़कों को हमेशा परेशान करता और पीट भी डालता।

४- बम्बई में ड्रग का धंधा करने वाले किशोरों की तादाद बढ़ती ही जा रही है। वहां के एक कालेज में, हाल ही में, एक सत्रह साल के ड्रग के दलाल छात्र को, रंगे हाथों पकड़ा गया।

५- बरेली के एक उच्चवर्गीय इलाके में बसे एक अफसर के बेटे ने अपने ही 'आउटहाउस' में बसी, माली की अर्धविक्षिप्त बेटी से बलात्कार किया।

इन सब शर्मनाक और दुःखद घटनाओं के लिये क्या आप इन बच्चों के माता-पिता को ही दोषी ठहरायेंगे?

जवाब ढूंढने से पहले, आइये यह भी देखें कि क्या कहीं बाकायदा 'बच्चे करें मां-बाप भरें' वाला कानून भी है? शायद आपको पढ़कर ताज्जुब हो कि अमेरिका में अब ऐसा ही हो रहा है।

एक उत्पाती लड़की के माता-पिता को अलग-अलग सप्ताह में जेल की सजा भुगतनी पड़ी।

एक दूसरी जगह कुछ उत्पाती लड़कों के एक गिरोह का मुकदमा एक फेमिली कोर्ट में चला और उनसे हर्जाना वसूल किया गया। मां-बाप के बेचारे इस आर्थिक धक्के से भौंचक्के रह गये।

एक और जगह, एक 'दादा' टाइप छात्र के माता-पिता पर बाकायदा यह तोहमत लगायी गयी कि उसकी हरकतों पर उन्होंने पूरी नजर नहीं रखी यानी दोषी वे ही थे। अन्ततः मां-बाप पर जुर्माना हुआ।

ड्रग के एक किशोर अपराधी को कड़े 'रीहैबिलिटेशन प्रोग्राम' से गुजरना पड़ा और उसके माता-पिता को अपना घर खाली कर देना पड़ा। वहां के मेयर का तर्क था कि 'घर छोड़ने की सजा के भय से दूसरे माता-पिता अपने किशोर बच्चों के उत्पात पर कड़ी नजर रखेंगे।'

बलात्कार के एक केस में एक किशोर अपराधी अभी जूरी के फैसले की प्रतीक्षा कर रहा है। इस केस में कुछ लोग उसके माता-पिता पर लापरवाही का आरोप लगाते हैं तो कुछ उनके प्रति सहानुभूतिपरक रवैया रखते हैं।

इन सब कानूनी फैसलों से तो यही स्थापित होता है कि यदि आपका बच्चा अपराध करता है तो अपराधी स्वयं आप हैं। आप एक गैर-जिम्मेदार या सीधे-सादे, नालायक किस्म के अभिभावक हैं।

लॉस एंजिलिस में, हाल ही में एक अपराधी की मां को हथकड़ी लगाकर, मोहल्ले वालों के सामने पुलिस की गाड़ी में बैठाकर ले जाया गया। पुलिस को सन्देह था कि लड़का एक सामूहिक बलात्कार में शामिल था। बेटे के कुकर्म के लिये मां को एक साल की सजा भुगतनी पड़ी। आरोप था कि उसने बेटे की परवरिश में बहुत लापरवाही बरती।

ऐसी शर्मनाक स्थिति से गुजरकर उस मां का क्या हाल हुआ होगा, यह सोचकर ही बड़ी तकलीफ होती है।

ऐसी घटनाएं न जाने कितनी हो रही हैं वहां, और बच्चे के अपराध के लिये माता-पिता दण्डित हो रहे हैं। दण्डित तो हमारे यहां भी होते हैं। हां, यह बात और है कि हमारे यहां कानून के द्वारा नहीं बल्कि समाज के द्वारा, क्योंकि अपराधी बच्चों के माता-पिता पर जो नुकीली उंगलियां उठती हैं, वे भी किसी कानूनी सजा से कम नहीं।

देशी और विदेशी किशोर अपराध और उसकी सजा की पृष्ठभूमि से, कुछ देर को हटकर यदि हम यह विचार करें कि आखिर कच्ची कोंपल जैसे ये बच्चे, वे किशोर आखिर इतने हिंसक और उत्पाती क्यों हो उठते हैं तो जवाब में दो बिन्दु सामने आते हैं:—

० या तो उत्पात या अपराध, उनको घुट्टी में मिला होता है।

० या फिर यह प्रबल बाहरी दबाव का परिणाम होता है। सीधे-सादे शब्दों में कहें तो उनकी अपराध प्रवृत्ति उनकी सोहबत से पनपती है।

इस माहौल और सोहबत में शामिल है आज की फिल्में, वीडियो या दूरदर्शन का असर, उत्तेजक सस्ती सेक्स व हिंसा से भरी पत्रिकाएं, पुस्तकें और नीली फिल्में।

इन सबके घालमेल से आज के किशोर में एक जबरदस्त गलत-फहमी गहरे पैठ गयी है कि—

० हिंसा ही सफलता का 'लांचिंग पैड' है या जो हिंसक है, जंगली है, या वहशी है, वह आकर्षक है।

० शिष्टता, विनम्रता या शराफत (उनकी नजर में) जनाने गुण हैं। जो इन पर चलता है, वह 'सिसी' यानी लड़की जैसा है।

इन दोनों यानी विरासत और सोहबत के अलावा, एक और प्रबल कारण है जो इन्हें अपराध की ओर धकेलता है और वह है 'न समझे जाने का दर्द।'

किशोरवय में, प्यार पाने, हमदर्दी पाने या ठीक से समझे जाने की भूख एक लपट की तरह मन के भीतर ही भीतर उठती है।

इस उम्र में अगर बच्चा दूसरों से—

० लापरवाही पाता है,

० उपेक्षा पाता है,

० तिरस्कार पाता है, तो निश्चित ही वह अकेला पड़ जाता है और उसके भीतर घुमड़ती भूख उसे कुछ धमाकेदार करने पर आमादा कर देती है। यही अपराध बन जाता है और इसी के लिये उसे दण्डित किया जाता है और माता-पिता को लांछित।

कौन उपेक्षित करता है उन्हें?

० कामकाज में व्यस्त माता-पिता।

० बहुत अधिक साधन-सम्पन्न माता-पिता, जो बच्चों के लिये सब कुछ जुटा देते हैं, लेकिन सही निगरानी नहीं रखते।

० मनोविज्ञान से अनभिज्ञ माता-पिता, जो बस 'रोब रखने' को ही परवरिश समझते हैं।

० आपसी विवादों में फंसे माता-पिता, जो अपने झगड़ों के सामने, बच्चों के वजूद को एकदम भुला देते हैं।

० परवरिश कोई भारी-भरकम योजना के तहत थोड़े ही की जाती है। यह तो छोटे-छोटे चरणों का नतीजा होती है।

उदाहरण के लिए पहली बार बच्चे के मुंह से शराब का भभका मिलने पर, उसे नजरअन्दाज न करके, प्यार से बैठाकर उससे पूछना जरूरी है कि उसने ऐसा क्यों किया। दस में आठ केसेज में यह भभका आगे कभी नहीं आयेगा।

स्कूल से खराब रिपोर्ट मिलने पर फौरन उस पर तवज्जो देना चाहिए। शैतानी की खबर मिलने पर उसकी छानबीन करना जरूरी है।

दोस्त बनना बहुत जरूरी

१- दोस्ती बहुत बड़ी ताकत है। दोस्तनुमा मम्मी डैडी से, बच्चे अपनी कमजोरियों, असफलताओं, बुरी आदतों या अपने अफेयर्स तक को कभी नहीं छुपाते, बल्कि कहकर वे हमेशा हल्के हो जाते हैं।

२- अगर मम्मी-डैडी से खुलने में वे हिचकते हैं तो उनके लिये परिवार में कोई ऐसा इंसान ढूंढ दें, जिनके पास वे अपने मन को खोल सकें। कई घरों में बच्चे अपने किसी पसंदीदा चाचा, मामा, मौसी या बुआ को अपना राजदार बना लेते हैं।

३- इस मामले में कोई रिटायर्ड बुजुर्ग बहुत काम आ सकते हैं, क्योंकि बच्चों को समझने-समझाने के लिये उनके पास समय भी होता है, और एक लम्बा अनुभव भी। किसी के जीवन को सुधारने में बुजुर्गों को मजा भी आता है। ये बुजुर्ग दादा-दादी, नाना-नानी या परिवार के बाहर के कोई भी हो सकते हैं।

४- स्कूलों या कालेजों में अ[illegible] एक 'काउंसिलर' की जरूरत भी है जो उद्विग्न किशोरों से सम्पर्क बनाकर उनकी मन-गाठों को खोल सके। धीरे-धीरे बढ़िया स्कूलों में ऐसी व्यवस्था की जा रही है। हमारी समझ में तो ऐसा होना हर [illegible] में जरूरी है।

'कम्यूनिकेशन' या संवाद के अभाव में ही बच्चे [illegible]ड़ते हैं और सही संवाद[illegible] करने में समाज या माहौल और अभिभावक दोनों की ही भागेदारी रहती है। माहौल सरकारी नीतियों से बनता है और घरेलू परवरिश के लिये चाहिये मां-बाप का सही नजरिया।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

आइये, चलें जगन्नाथ पुरी

यात्रा विवरण पढ़ने का आनंद तभी है, जब लगे, पाठक भी रचनाकार के साथ यात्रा में शुमार हो गया है—ऐसा ही सुख मिलेगा—आपको यह यात्रा-कथा पढ़ कर

ऑफिस की खिचखिच और एक जैसी मशीनी जिन्दगी से उकता कर हमने सोचा, चलो कहीं दूर चला जाये जहां शहर के शोर से राहत मिले और जिन्दगी में थोड़ा बदलाव आये। इसलिए मेरी पांच सहेलियों ने 'जगन्नाथपुरी' जाने का प्रोग्राम बना डाला। दशहरे की छुट्टियों में हमारी टोली चल दी इलाहाबाद से पुरी की ओर। उड़ीसा की खूबसूरत सीमा शुरू होते ही पोखर, तालाब, खिलते गुलाबी कंवल, सारस के झुंड, छाई हुई बांस की झोंपड़ियां, धान के लहलहाते खेत और नारियल के जंगलों का सिलसिला शुरू हो गया। जहां तक नजर जाती थी हरियाली और पानी ही नजर आता था। हम शाम के समय पुरी पहुंचे।

छोटा-सा रेलवे स्टेशन, कस्बे-नुमा शहर, छोटे-मोटे होटल व दुकानें—हमारा होटल समुद्र के एकदम पास था, बाकी होटल और बाजार वहां से थोड़ी दूर हट कर थे इसलिए यहां बड़ी शांति थी। हमारे कमरे होटल की तीसरी मंजिल पर थे। कमरे में पहुंचे तो देखा पलंग के पास लगी बड़ी-सी खिड़की से समुद्र साफ नजर आ रहा था, हमारी खुशी का ठिकाना न रहा कि हम बिस्तर पर लेटकर भी समुद्र के इतने करीब हैं।

कमरे से मिली बॉलकनी में खड़े होकर हम समुद्र को निहारते रहे यूं तो मैंने लाल सागर और अरब सागर दोनों के दर्शन किये हैं पर इतना शांत इतना निर्मल सागर पहली बार देखा।

चांदनी रात में पूरा सागर रुपहला हो रहा था लगता था दूर तक चांदी की चादर बिछी हो। रात का खाना हमने होटल के शीशे के बने डाइनिंग हाल में खाया, जो एकदम समुद्र तट पर बना था। खाने के साथ-साथ हम समुद्र की चमकती, मचलती, झाग उठाती लहरें भी देखते रहे। यहां का मुख्य भोजन मछली, झींगा, चावल, केला आदि है। रोटी यहां के लोग बहुत कम ही खाते हैं। रोटी का ऑर्डर देने पर बेरा थोड़ा अचकचाया। सब्जियां काफी महंगी थीं और 'सी फूड' बहुत सस्ता।

खाने के बाद हमने होटल वाले से पूछा कि इस समय समुद्र पर जाने में कोई खतरा तो नहीं है? उसने मुस्कुरा कर बताया कि यहां कोई, किसी किस्म का खतरा नहीं है। यह जानकर हमें बड़ी तसल्ली हुई। रात के १२ बजे तक हम साहिल पर ठण्डी रेत में बैठे रहे। यहां और भी काफी लोग बैठे थे। बहुत से लोग सो भी रहे थे। रात के सन्नाटे में लहरों का शोर और तेज सुनाई दे रहा था। नींद आने लगी तो हम होटल वापस आ गये।

सुबह तड़के उठकर हम फिर समुद्र तट पर चले गये। ठण्डी मन्द हवा के हलके झोंके शरीर में एक सिहरन-सी पैदा कर रहे थे। समुद्र लहरों से अठखेलियां कर रहा था। उगते सूर्य का दृश्य बड़ा ही मनोरम था। पानी पर सतरंगे रंग फैल रहे थे। दूर तक बैठे पर्यटक चुपचाप उठती-बनती, गिरती, आती-जाती लहरों को निहार रहे थे। हम लोग रेत पर बिखरी सीपियां चुनते रहे। नहाने का हमारा कोई इरादा नहीं था लेकिन एक बड़ी लहर ने आकर हमें पूरी तरह भिगो दिया तो फिर हम भी समुद्र में घुस गये। नहाकर रेत पर बैठे तो जल्द ही कपड़े भी सूख गये—फिर उठकर 'जगन्नाथ मंदिर' की ओर पैदल ही चल दिये। हम मुख्य द्वार पर पहुंच गये। जूते उतार कर मंदिर के परिसर में प्रवेश किया। १३५ फीट ऊंचा भव्य मंदिर-भारतीय संस्कृति एवं कलानैपुण्य का अद्भुत नमूना हमारे सामने था। ११६० ई० में गंगवंश के राजा श्री चोड़गंग देव ने इसका निर्माण कराया था। दीवारों पर मूर्तिकारों ने बहुत ही बारीकी से विभिन्न मुद्राओं में मूर्तियां उकेरी थीं। चेहरे के हाव-भाव इतने स्पष्ट मानो अभी पत्थर

चिलका लेक

शांति स्तूप

सूर्य मन्दिर

बोल उठेंगे। मंदिर के भीतरी द्वार पर दोनों ओर दो लोग खड़े पतली-पतली छड़ियां हर भीतर जाने वाले श्रद्धालुओं को धीरे-धीरे छुआ रहे थे। भीतर तीन देवता जगन्नाथ जी, उनके भाई बलभद्र जी और उनकी बहन सुभद्रा की प्रतिमाएं थीं। मुख्य भाग से निकल कर हम परिसर में टहलते रहे जहां एक ओर विशाल प्रसाद गृह बना था जहां भक्त लोग चढ़ावा चढ़ा रहे थे।

परिसर की दीवारों पर बनी कामोद्दीपक मूर्तियां देखकर मुझे आश्चर्य हो रहा था कि धार्मिक स्थल पर इनको क्यों बनाया गया? पर यहां पर सामाजिक जीवन की ऐसी कोई भी झलक बाकी न थी जो शिल्पकारों ने न बनाई हो।

मंदिर से बाहर आकर हम 'जनकपुरी' गये। जहां जगन्नाथ जी का 'रथ' रखा था। जिस पर आषाढ़ महीने में प्रतिवर्ष जगन्नाथ जी की प्रसिद्ध 'रथ यात्रा' निकलती है। रथ अति विशाल था इसके पहिये भी बहुत बड़े-बड़े थे। रथ खोलकर रखा गया था। यह रथ उत्सव के समय जोड़ लिया जाता है।

यहां से निकलकर हम लोग 'चंदन तालाब' पहुंचे। जहां 'रथ यात्रा उत्सव' के समय तालाब में जगन्नाथ जी, सुभद्रा व बलभद्र जी की प्रतिमा को नहलाया जाता है। तालाब के बीच में एक छोटा-सा मंदिर बना है। हम लोग थोड़ी देर बाजार में घूमते रहे। सीपियों के खिलौने, हार, काले पत्थर की मूर्तियां, लकड़ी पर बनी जगन्नाथ जी, बलभद्रजी और सुभद्रा जी की प्रतिमाएं खरीदकर हम वापस होटल आ गये। थोड़ी देर आराम करके फिर समुद्र तट पर पहुंच गये। डूबता सूर्य देखते रहे। शाम गहराने तक वहीं बैठे रहे। वापस आकर हमने होटल मैनेजर से 'टूरिस्ट बस' में कोणार्क के लिए आरक्षण के लिए कहा।

सुबह ७ बजे 'टूरिस्ट बस' का एजेंट हमें लेने आ पहुंचा बस विभिन्न होटलों से यात्री जमा करके कोणार्क की ओर चल दी। कोणार्क पुरी से ८५ किलोमीटर दूर है।

हरे-भरे झुंडों—पतले-पतले रास्तों—समुद्री हवा के बीच से गुजरकर हम कोणार्क पहुंच गये। बीच में बंगाल की खाड़ी देखी फिर नारियल के दरख्तों के बीच बनी झोपड़ी में जिस पर कद्दू की बेल चढ़ी थी। जमीन पर बिछे आसन पर बैठकर हमने खाना खाया। कमल के चौड़े पत्तों पर उड़िया औरत ने पहले गर्म भात परोसा, फिर अरहर की दाल उसके ऊपर डाल दी, आलू के पतले टुकड़े नारियल के तेल में तले हुए, लौकीनुमा कोई रसेदार सब्जी और पीने को नारियल का मीठा पानी दिया। ऐसा स्वाद तो हमने पंच सितारा होटल में भी नहीं पाया था कभी। तृप्त होकर खाया फिर पैदल चल दिये सूर्य मंदिर की ओर।

कोणार्क के सुप्रसिद्ध सूर्य मंदिर के द्वार पर हम अवाक् खड़े थे। भारतीय मंदिर वास्तुकला का बेजोड़ नमूना हमारे सामने था। यह १२५६ ई० में बनकर तैयार हुआ था। इसको बनवाने का सपना राजा नरसिंह देव ने देखा था और इस सपने को शिल्पकार शिवोई संतराज ने वर्षों के अथक प्रयास के बाद साकार किया था। इसके द्वार और सीढ़ियों का प्रक्षालन समुद्र की लहरें स्वयं करती थीं। आज इस मंदिर से समुद्र दूर खिसक गया है। यह मंदिर २३५ फुट ऊंचा है। यह एक ही मंदिर न होकर एक ही प्रांगण में कई मंदिरों का समूह है। इनमें प्रमुख है विमान, जगमोहन, नाट्य मंदिर।

जगमोहन में सूर्य देव की तीन मूर्तियां हैं जिन पर सवेरे, मध्याह्न और संध्या के समय सूर्य की किरणें पड़ती हैं। विमान यानी मुख्य मंदिर बारह जोड़े चक्रों वाले रथ के रूप में है। प्रत्येक चक्र (पहिए) की ऊंचाई दस फुट है। अग्रभाग में सजे हुए सुन्दर सात घोड़े रथ को खींच रहे हैं। मंदिर में बहुत-सी कामोद्दीपक मूर्तियां हैं जिनको हर प्रकार की स्थिति एवं मुद्रा में दर्शाया गया है। नृत्य मंडप की आधार दीवारों तथा ऊंचे स्तंभों पर नर्तकियों एवं संगीतकारों की उत्कृष्ट मूर्तियां तराशी गई हैं। नृत्य मंडप एक ऊंचा, खुला चबूतरा है जिस पर ऊंचे स्तंभ बने हैं। इस पर पहुंचने के लिए चारों ओर से सीढ़ियां बनी हुई हैं। चबूतरे

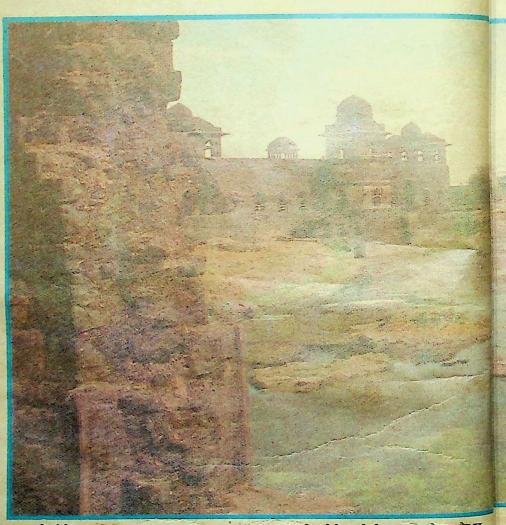
(शेष पृष्ठ ७२ पर)

खण्डहरों में भटकती एक प्रेम कहानी

रोमांस एक ऐसा शब्द है, जो मुझे तब भी बहुत आकर्षित करता था जब मैंने कैशोर्य की दहलीज पर चढ़ना शुरू किया था और आज भी जबकि मैं प्रौढ़ावस्था के भंवर सागर में चक्कर खाती जिन्दगी के न जाने कितने उतार-चढ़ावों को देखती, न जाने कितने पड़ावों को पार करती चली जा रही हूं। मेरा यह कहना शायद आपको बचकाना, हलका या गैर दुनियादार लग सकता है, कि रोमांस ही वह चीज है, जो इंसान को इंसान बना रहने देती है। उसके जीवन को सही अर्थ और दिशा देती है। विश्वास मानिये, जब आप नोन, तेल, लकड़ी, के हिसाब से अलग होकर किसी कोमल भावना से जुड़ते हैं, तो आपकी जिन्दगी का नक्शा ही कुछ और होता है।

इसलिए जब मैंने रवि की आंखों में उन सारे सपनों को झिलमिलाते देखा, जो कि जिन्दगी को एक नए ढंग से जीने की तमन्ना रखते थे, तो मैं अपने को रोक नहीं सकी। ऐसे अलबेले जीवन-साथी का हाथ पकड़कर मैं दूर-दिगन्त के जंगलों, पहाड़ों, झरनों, नदियों, कुंजों, वीरानों, खण्डहरों में अनवरत रूप से बहते प्रेम के संगीत में डूबती उतराती आत्मिक स्मृतियों की उन ऊंचाइयों पर पहुंच गयी जहां से दुनिया का सारा वैभव बड़ा छोटा नजर आता है, दुनिया बड़ी खूबसूरत नजर आती है और जिन्दगी के इतने अर्थ पर्त-दर-पर्त खुल जाते हैं कि रोजमर्रा की जिन्दगी में आने वाली मुसीबतें, परेशानियां कहीं से भी जिन्दगी की रूमानियत को नहीं हिला पातीं।

पर कहीं आपने मुझको रोमांटिक किस्म की सिरफिरी या पलायनवादी महिला तो नहीं समझ लिया। जी नहीं! ऐसा बिलकुल नहीं है। रोजमर्रा की तमाम छोटी-बड़ी उलझनों को सुलझाते समाज के संघर्षों में बेहतर भागीदारी की इच्छा रखते हुए हम जिंदगी में निरन्तर बजते, टुनटुनाते तारों को ढीला या बेसुरा नहीं होने देते। पर इन तारों को निरन्तर कसते रहने के लिए जरूरी है कि हम हंसते तालों, कलकलाते झरनों, हरहराती नदियों, अनुभवी पर्वतों, दर्दीली घाटियों, रहस्यमय जंगलों, इतिहास को अपने में संजोए खण्डहरों से जरूर संपर्क रखें। इसलिए जैसे ही हमको हमारे मित्रों से माण्डू के सौंदर्य और इतिहास की जानकारी मिली, रूपमती बाजबहादुर की प्रेम कथाएं सुनीं, हम मंत्रमुग्ध हो गये। माण्डू हर रात हमारे सपनों में आकर नाचने लगा, हमको अपने पास खींचने लगा और आखिर एक दिन हम आत्मविस्मृत-से उस ओर निकल ही पड़े।

सचमुच मतवाला कर देने वाला सौंदर्य था माण्डू का। ऊंची-नीची कत्थई-सी दीखती पहाड़ियां, हरी-भरी गहरी-गहरी घाटियां, मौन, चुपचाप खड़े खण्डहर और उनके बीच से सर्पीली सड़क पर दौड़ती हमारी बस। रवि ने हौले से मेरे कंधे को छुआ। मैं चौंक पड़ी। उन्होंने मुस्कराते हुए पूछा, "रेणू, कहां खो गयीं? जानती हो, ये सब इतना दिलकश क्यों लग रहा है?" मेरे मौन ने उन्हें बता दिया था मैं कुछ समझी, कुछ नासमझी के दौर से गुजर रही हूं। "इन खण्डहरों में बाजबहादुर और रूपमती आज भी जिंदा हैं।" "जिंदा है?" मैंने हैरत से रवि की तरफ देखा, "रवि, क्या तुम भी पुनर्जन्म आत्मा-परमात्मा पर विश्वास करते हो?" "नहीं! पर तुमने महसूस किया होगा, तुम जब भी खण्डहरों में घूमती हो, तुम बड़ी आसानी से उस समय में पहुंच जाती हो, जब ये खण्डहर, खण्डहर नहीं थे, ये वीराने दास-दासियों की चहल-पहल, राजों-महाराजों का शान-शौकत से गूंजा करते थे। रेशमी पर्दों और बेशकीमती कालीनों, झाड़-फानूसों से जगमगाया करते थे। रूपमती और बाजबहादुर एक-दूसरे के प्रति समर्पित होकर संगीत-साधना में डूबे रहते थे।" "रवि काश, कि हमने उन सबको अपनी आंख से देखा होता!" "सोचो, रेणू, कभी बाजबहादुर रानी दुर्गावती से अपनी शर्मनाक हार के बाद

छाया: गणेश सैली

जहाज महल जो साक्षी है रूपमती और बाज बहादुर के अमर प्रेम का

उसका दुःख भुलाने के लिए यहां आया था।" हमारे बीच में कुछ देर मौन पसरा रहा, रवि एक गहरी सांस के साथ बोले, "एक तरफ कला की ऊंचाइयां और दूसरी तरफ युद्ध की विभीषिका। रेणू, बाजबहादुर की तकलीफ का अंदाज कर सकती हो?" रवि के खोए-खोए शब्द मुझे कहीं दूर से आते हुए सुनाई पड़े। मन इतना भारी हो गया था कि मैं कुछ बोलना नहीं चाहती थी, सिर्फ सुनना ही अच्छा लग रहा था। इसलिए मैंने सिर्फ सिर को हिलाकर स्वीकृति मात्र दे दी। "जानती हो, बाजबहादुर मूलतः कलाकार था। पराजय के बाद उसने अपने को संगीत के स्वर संसार में डुबा देना चाहा था और इसमें उसकी अभिन्न सहयोगिनी बनी थी रूपमती।" रवि के शब्द मेरे कानों में पड़ रहे थे और मैं जीते-जागते एक दूसरे युग में पहुंच गयी थी। कैसी रही होगी रूपमती? और बाजबहादुर? तभी बस एक तेज से हिचकोले के साथ बस-अड्डे पर ठहर गयी और इसके साथ ही एक झटके से जैसे मैं भी धरातल पर लौट आयी। मैंने रवि की बांहों को झकझोरते हुए आवेग से कहा, "रवि होटल में सामान रखते ही हम घूमने निकल पड़ेंगे। बोलो, तुम्हें थकान तो नहीं लग रही?" रवि ने हंसते हुए सिर हिला दिया।

तवेली महल के उस बड़े से आरामदेह कमरे में सामान रखवा कर हम बाहर छतनुमा बालकनी पर आ गये। गोरखा वेटर हमको गर्म चाय का प्याला थमा गया। चाय की चुस्की लेते हुए एक दूसरे के पास खड़े हुए हम जैसे किसी दूसरे लोक में पहुंच गये। दूर-दूर तक दिखती हुई इमारतें हमें अपने पास आने का निमंत्रण दे रही थीं। शाम की ढलती हुई पीली धूप में झिलमिलाती बावड़ियां और उसमें अपनी परछाईं को देखते हुए टूटे भवन और खण्डहर। खुद हमारे तवेली महल के सामने बड़ा खूबसूरत-सा लॉन, पक्के घाटों और सीढ़ियों वाला चौकोर और स्वच्छ तालाब, टूटी-फूटी दीवारों से घिरा खड़ा था। शाम का बढ़ता हुआ झुटपुटा हमें तेजी से आवाजें देने लगा था और हम निकल पड़े। इसकी चमकदार ढालू सड़कों पर झूमते हुए। रात की बढ़ती हुई वीरानी तथा जगह का अनजानपन पल-पल हमारा रास्ता रोक रहा था। हम जहाज महल की वीरान सीढ़ियों पर जाकर बैठकर चुपचाप बजते हुए सन्नाटे को सुनने लगे। मैंने रवि के कन्धे पर अपना सिर रख दिया। मेरे मन में अचानक एक सवाल कौंधा, "रवि, यहां पर कभी रूपमती और बाजबहादुर भी तो बैठे होंगे?" रवि ने प्यार से मेरे बालों को सहला दिया, "रेणू, हमारी तरह का हर जोड़ा, जो एक-दूसरे को सचमुच प्यार करता है, रूपमती और बाजबहादुर है। कहते हैं, रूपमती और बाजबहादुर का प्रेम और एक-दूसरे के प्रति समर्पण दैहिक सीमाओं से ऊपर उठा हुआ था। दोनों एक दूसरे की कला को प्यार करते थे। एक-दूसरे के कलाकार और निर्मल हृदय का सम्मान करते थे। है न अद्भुत बात!" मेरे मुंह से उन्मुक्त सांस छूट गयी। "रेणू, सोचो, वह इतनी उच्च कोटि की गायिका थी कि अकबर उसको अपने दरबार में शामिल करना चाहता था।" "बाबू यही नहीं, उस समय के सभी गायक उसका लोहा मानते थे।" हम उस निर्जन झुटपुटे में अचानक एक ठिगने-से, मैले-कुचैले कपड़े पहने आदमी को देखकर चौंक उठे। हम दोनों की नजरों में तैरते संशय को उसने तुरन्त पकड़ लिया, "बाबू हम शेरसिंह गाइड हैं।" वो वहीं फर्श पर पसरता हुआ बोला, "रूपमती एक गीत गाती थी— सोना न चाहो, चांदी न चाहो, चाहो साज-सरंग।" शेरसिंह के मोहक कण्ठ स्वर को सुनकर हम भाव विभोर हो गये। उसकी तन्मयता देखकर मुझे हंसी आ गयी। "क्या तुम रूपमती के समय में भी थे शेरसिंह?" "कहां बीबी जी?" वो शरमा गया "हम तो अपने बाप-दादा से यही सब सुनते आ रहे हैं। पुश्त-दर-पुश्त से हम गाइड हैं बीबी! यहां के बच्चे-बच्चे से शेरसिंह के बारे में पूछ लो। यहां घर-घर में इस गीत को गाया जाता है।" शेर सिंह की बातों में इतना दावा और इतना भोलापन था, कि मैं उससे अनायास ही पूछ बैठी, "शेरसिंह, तो तुमने यह भी सुना होगा कि रूपमती पहनती क्या थी?" "बीबी जी थी तो वो एक गाने वाली। लेकिन बाजबहादुर जो कि शुजात खां का बेटा था और उसकी मौत के बाद मालवा का सुलतान बन गया था, उसके रूप और कण्ठ पर ऐसा मोहित हुआ कि उसको रानी का पद दे दिया। जब इतने बड़े घराने में पहुंच गयी तो उसके पहनने-ओढ़ने का क्या!" "अच्छा शेरसिंह वो रहती कहां थी?" "वो दूर पर माण्डू की सबसे ऊंची पहाड़ी पर, रूपमती महल है।" "चलिए न, उसके महल में चलते हैं।" मैंने रवि की बांह खींचते हुए कहा। "बीबीजी इतनी रात में। न बाबा!" उसने कान को हाथ लगाते हुए कहा, "लोग कहते हैं, अभी भी उनकी आत्मा यहीं कहीं भटकती, गाती, बजाती है। चलिए, आपको आपके गेस्ट हाउस में पहुंचा दूं।" "अच्छा, तुम्हारी भेंट कभी उनसे नहीं हुई?" "तौबा! तौबा!" झुरझुरी देख कर हमें हंसी आ गयी। हम एक अंगड़ाई लेकर उठ पड़े। सचमुच इस चांदनी रात में खण्डहरों के बीच में चलना अद्भुत लग रहा था। हमें माण्डू और उसमें रचे-बसे युगल प्रेमी का सम्मोहन घेरने लगा था। खामोश चांदनी में बिछी साफ चिकनी, सूनी सड़क। दूसरी तरफ रात के सन्नाटे में खोए, धुंधले-से दिखते महलों के भवन। कुछ दूर तक हम चहलकदमी करते रहे। दूर से उन अंधेरे में डूबे हुए भवनों से जैसे कोई गूंजती हुई आवाज कान में बराबर पड़ रही थी। आंखों के सामने खुली हुई छत पर चांदनी में नहाते रूपमती और बाजबहादुर सुर की दुनिया में डूबे रियाज करते नजर आ रहे थे। रवि के हाथ की पकड़ मेरे हाथ पर और कस गयी थी। हमारा तन और मन जैसे रूपमती और बाजबहादुर के युग में जा पहुंचा था। मैं कमरे की सीढ़ियों पर चढ़ती हुई खोई हुई-सी बोल पड़ी, "रवि, जब रूपमती छम-छम करती इन्हीं सीढ़ियों पर चढ़ती होगी, तो बाजबहादुर इसी तरह साथ देते होंगे न! हर प्यार करने वाला इसी तरह एक-दूसरे का साथ देता है।" रवि का स्वर भावुक हो गया था।

दूसरे दिन सुबह ही सुबह शरद की गुलाबी ठण्ड के स्पर्श से हम लोग जाग पड़े। "रवि, तुम्हारे

(शेष पृष्ठ ७१ पर)

किरचें

—प्रतिमा वर्मा

औरत की सबसे बड़ी मजबूरी यह है कि वह कभी अपने मन-माफिक जिंदगी नहीं जी पाती। पति के घर में भी उसकी मर्जी पूरी नहीं चलती। जब यह मजबूरी अगली पीढ़ी तक को प्रभावित करने लगे, तब समस्या और गहरी हो उठती है। मां- बेटी का दर्द साकार करती सुपरिचित कथाकार प्रतिमा वर्मा की सशक्त कहानी

एक लंबे अर्से के बाद मैं दया बुआ को देख रही थी, अपनी शादी के बाद दूसरी बार। उनके बाल पक चले थे। चेहरा भारी हो गया था। बाल बांधने का ढंग वही था। पूरा उलट कर पीछे को कसा गया छोटे टमाटर के आकार का जूड़ा। कान का टॉप्स भी वही था और साड़ी हमेशा की तरह पॉलियस्टर की नई छींट जो आजकल खूब प्रचलित थी।

उन्हें आंगन में देखकर मैं खुशी-खुशी छत से उतरी। भैया और पिताजी अपने-अपने आफिस चले गये थे। आंगन की चारपाई को धूप में खींचकर अम्मा ने अपनी सलाई-बुनाई संभाल ली थी।

वहीं कुर्सी पर दया बुआ बैठी थीं। मैंने सीढ़ी पर से ही आवाज लगाई, "बुआ, नमस्ते।"

"आओ-आओ, विभा। कहो, कैसी हो?" वह जरा मुस्कराईं।

"सब ठीक है बुआ! आप सुनाइये।"

वह फीकी, कुछ कटु हंसी के साथ बोलीं, "यहां क्या धरा है सुनाने को। बस! चल रही है गाड़ी।"

कुछ ऐसा ही वह पहले भी बोलतीं थीं, पर इस बार निराशा का पुट जरा गहरा लगा। मैं कुछ पूछती उससे पहले बुआ ने अचानक कहा, "क्यों, पांच साल हो गये न तुम्हारी शादी को? हेल्थ इम्प्रूव नहीं हुई तुम्हारी... बात क्या है? वैसी की वैसी सींक-सलाई बनी हुई हो। अभी यही बात हो रही थी कि तीन मंजिले मकान में सारे दिन दौड़ना-भागना पड़ता है तुम्हें...।"

"ठीक कहती हैं बुआ... शायद मकान की वजह से ही मैं स्लिम बनी हुई हूं। अच्छा ही है न।"

मेरी मुस्कराहट को बुआ ने फैलने से पूर्व ही दबोच लिया—"ख़ाक अच्छा है। दौड़ने को एक तुम्हीं हो वहां? ननद, जेठानी, जेठ के बच्चे, सब क्या बैठे आराम करते रहते हैं? यह तो सरासर नाइंसाफी है।"

मैंने शिकायत भरी दृष्टि से अम्मा को देखा। ऐसी उलटी-सीधी बातें करती हैं वह पड़ोसियों से। अम्मा झुंझला उठीं, "क्या दया बहन। मैंने तो सिर्फ यह बताया था कि विभा की ससुराल का मकान तीन मंजिला है। तुम बीच में इंसाफ-बेइंसाफी और ननद-जेठानी खींच लाईं।"

"कहना क्या है, साफ ही दिखाई पड़ रहा है।" जरा भी अप्रतिभ हुए बिना दया बुआ बोलीं, "असल में, लड़का जब अपनी पसंद से ब्याह करता है न तब मां को जलन होती ही है। और क्या करे, ऐसे ही खटा-दौड़ा कर बदला निकालती है।"

ी नहीं
बूरी
ी है।
कहानी

एक पल रुक कर उन्होंने बुरा-सा मुंह बनाते हुए कहा, "यह सब लव मैरेज-ऐरेंज बस चार दिन की चांदनी है। कइयों को देखा है मैंने!"

मेरा स्वर भी इस बार कस गया, "देखा होगा आपने...हमारे यहां कोई ऐसा नहीं है।"

कुछ क्षण पहले की मेरी खुशी काफूर हो गयी। खीझ से भरी वापस छत पर आ गयी जहां सनी पड़ोस के बच्चे के साथ ट्रायसिकल चलाकर खेल रहा था। अजीब खड़ूस हो गयी हैं यह दया बुआ! ऐसी तो नहीं थीं। कैसे-कैसे बदल जाता है इंसान। कहां मेरी शादी में मारे खुशी के दया बुआ रो पड़ी थीं।

"बहुत किस्मत वाले होते हैं जिनके मन की मुराद पूरी होती है विभा बेटी! भगवान तुम्हारा सुख-सुहाग बनाये रखे।" गाना गाते हुए जयमाल की चुनरी में गोट-किरन उन्होंने ही तो टांका था।

हमारी नई कालोनी से थोड़ा हटकर पुराने शहर के सघन आबादी वाले मोहल्ले में उनका घर था। इधर के मकान बन रहे थे तभी दया बुआ ने कुछ औरतों से जान-पहचान बना ली थी। वह मिलनसार और किसी हद तक बातूनी महिला थीं। उनके पति साबुन की थोक खरीदारी करके उन्हें दूकानों पर दिया करते थे। खासे कंजूस व्यक्ति थे। उनका मकान खस्ता हाल था। रसोईघर में टीन की छत पर कालिख की परतें जमीं थीं। फर्श पर बिछी ईंटों में नाम को सीमेंट लगी थी और दीवारों से लोना झड़ रहा था। हमारी एक पड़ोसिन ने अम्मा को बताया था कि दरअसल अच्छे मकान और अच्छे रहन-सहन का बुआ का बीसियों साल पुराना शौक था, जिस पर उनके पति और सास ने कभी कान नहीं दिया था। शुरू में कुछ दिन बुआ उस घर को सुधारने का प्रयास करती रहीं। कभी चूना-गेरू घोलकर छत, दीवारें अपने हाथ से रंगती रहीं, कभी मेजपोश, पर्दों पर कढ़ाई करती रहीं। बाद में इतना खर्च भी उनके पति को बुरा लगने लगा। बात सीधे 'मायके से ले क्यों नहीं आई?'-वाली तर्ज पर शुरू हो जातीं। पति कहते, "सफाई-अफाई में मन नहीं लगता है तुम्हारा। अरे, घर को साफ-सुथरा रखो। धोओ, झाड़ो, सजाना क्या है? किसको दिखानी है सजावट?"

हार कर दया बुआ ने वह कोशिश ही छोड़ दी थी। सबेरे जल्दी-जल्दी घर का काम निबटातीं और किसी घर को बनते, किसी को सजते देखा करतीं। ऐसे ही उनका कइयों के घरों में आना-जाना शुरू हो गया था। अपने को वह सब कहीं भावात्मक रूप से जोड़ने लगी थीं। किसी को बाजार जाने के लिए साथ चाहिए, दया बुआ हाजिर हैं। किसी को अस्पताल जाना है, दया को साथ ले लो। इसी आने-जाने में बुआ कभी पिक्चर देख लेतीं, कभी चाट खा लेतीं। ऐसे मौकों पर वह सहजता से मुस्कराते हुए कहती थीं, "भई, अपने राम के हाथ में तो रुपया-पैसा रहता नहीं है। हमारे साहब पैसा लाकर अपनी माताजी को देते हैं, वही जो मर्जी मंगवाती हैं। गृहस्थी उन्हीं मां-बेटे की है।

पैसे की इस कमी के बावजूद दया बुआ किसी को जन्मदिन का प्रेजेण्ट देना नहीं भूलती थीं। इसके लिए वह कई घरों से कपड़ों की कतरनें और बचे-खुचे ऊन ले जाती थीं। बड़ों को कढ़ा हुआ रुमाल और बच्चों को टोपी, मोजा जैसा कुछ-न-कुछ उनसे मिल ही जाता था

पैसे की इस कमी के बावजूद दया बुआ किसी को जन्मदिन का प्रेजेण्ट देना नहीं भूलती थीं। इसके लिए वह कई घरों से कपड़ों की कतरनें और बचे-खुचे ऊन ले जाती थीं। बड़ों को कढ़ा हुआ रूमाल और बच्चों को टोपी, मोजा जैसा कुछ-न-कुछ उनसे मिल ही जाता था। उनका इस तरह आत्मसम्मान बनाये रखना सबको प्रभावित करता था।

उनकी बेटी रागिनी को जिसे घर में वह रागी कहकर बुलाती थी मैंने बहुत बाद में देखा था, वह भी रास्ते में। वह लंबी, गोरी और आकर्षक थी। गंभीर चेहरा। वह अपनी मां से आगे-आगे चल रही थी। मैं रिक्शे से उतरी तो बुआ ने ही मुझे देखकर आवाज दी, "अरे विभा यहां कहां?"

"एक किताब खरीदनी थी बुआ। क्लासेस खत्म हो गये थे तो..." मेरी दृष्टि रागिनी पर थी। मैंने ध्यान दिया, उसके अपने पांवों में कैनवास का सफेद जूता पहन रखा था, जो उसके चूड़ीदार और कुर्ते के साथ जरा भी मेल नहीं खा रहा था। उसके मुंह पसीने में नहाया हुआ था। हाथ के छोटे पर्स को उसने ओट देने के लिए सिर के एक तरफ लगा लिया था।

"मैं रागी को जरा चप्पल खरीदवाने जा रही थी..." बुआ ने कहा। मुझे आश्चर्य हुआ। उनके घर से यहां तक का फासला डेढ़ मील से कम का नहीं था।

"वैसे तो रागी के पापा ही साथ जाते हैं, मगर आज उन्हें आलस आ गया। चप्पल एकदम से टूट गयी है... देखो न, स्कूल जो जूता पहन कर जाती थी पहले वही पहने हुई है।" बुआ कह रही थीं।

"लेकिन चप्पल की दूकान तो पीछे ही छोड़ आईं आप।" मैंने कहा तो वह तपाक से बोलीं, "वो, चन्द्रा फुटवियर!' महाचोर है वो तो। पांच रुपया जरूर तेज रखता है दाम। इधर आगे गली में एक दूकान है, रागी के पापा वहीं से लेते हैं हमेशा। सस्ती देता है।"

मैंने दो-चार बातें तभी रागिनी से भी कीं। इण्टर पास करके उसने करीब के एक स्कूल में पढ़ाना शुरू किया था, साथ ही, प्रायवेट पढ़कर बी० ए० की भी तैयारी कर रही थी।

"कभी अपनी मम्मी के साथ आओ हमारे घर," मैंने कहा तो वह फीके ढंग से मुसकराई, "आऊंगी, क्या करूं, फुर्सत ही नहीं मिलती।"

दया बुआ ने भी उसका समर्थन किया, "सच एक अनार सौ बीमार वाली हालत है इसकी। चूल्हा-चौका तो मैं निबटा देती हूं मगर अपने पापा का, दादी का, भाइयों का, और तो और गैया-बछड़े का भी सब इसी को देखना पड़ता है। मौका पाती है तो अपने पापा की दूकान का हिसाब-किताब भी करती है। स्कूल का पचड़ा अलग है। आगे कॉलिज में पढ़ना चाहती थी मगर इसके पापा माने नहीं। कहते हैं कॉलिज जायेगी तो लड़कियों की देखा-देखी..."

"ओह अम्मा!" रागी ने उकताये स्वर में टोका था।

"हां-हां, सच देरी हो रही है... धूप भी मरी कितनी है आज। चलती हूं अब...।" दया बुआ अचानक हड़बड़ा उठी थीं और रागी के पीछे लपकती हुई चल दी थीं। मेरे मन में दोनों की तुलना चलने लगी थी। रागी ही जैसे मां हो। संयत, सुस्थिर, गंभीर। उसके मुकाबले दया बुआ अस्थिर और असुरक्षित-सी लगी थीं। शायद इसलिए कि बुआ अपनी इच्छाओं की स्वप्न मरीचिका में भटक रही थीं। होना उलटा चाहिए था। रागी की असमय की परिपक्वता मुझे भली नहीं लगी थी। उसके मन में क्या कोई इच्छा ही नहीं होगी? उसी दिन नहीं, कई दिनों तक दोनों चेहरों को अपनी कल्पना परिधि में लाकर मैं तौलती रही थी। रागी आयेगी यह प्रतीक्षा भी थी।

वह नहीं आई तो दिन में ही दया बुआ के घर गयी। शाम का समय चुना जब रागी स्कूल से लौट आई हो। जाते ही कहा, "मैं तो रागी से

मिलने आई हूं। मैंने सोचा, तुम्हें समय नहीं है तो मैं ही चली चलूं।"

रागी शायद इससे कुछ लज्जित हुई। फिर वह यदा-कदा आने लगी। लड़की अपने पिता की पूरी भक्त थी। मां की इच्छाएं उसे बचकानी लगती थीं। मुझसे उसने कहा "झूठमूठ दिखावे के पीछे अम्मा पैसा फेंकना चाहती हैं। हमारा घर पुराना सही, हर तरह का आराम तो है। भाई लोग कमायेंगे तो खुद ही कुछ न कुछ करेंगे।"

मैंने उससे कहना चाहा कि हर औरत अपनी गृहस्थी पर अपने व्यक्तित्व की अपनी हार्दिकता की छाप चाहती हैं, न होने से उसे घुटन का अहसास होता है। दो एक बातें उसकी भी मान ली जायें तो क्या हर्ज है? पर मुझे लगा कि इस मामले में रागी भी अपने पिता क्या दादी जैसी ही पूर्वाग्रह से जकड़ी हुई है। यह बात उसकी समझ में नहीं आयेगी। आयेगी तब जब उसकी अपनी इच्छाएं टूटेंगी। उसे अपनी घुटन का अहसास होगा। मैंने बात को दूसरी ओर मोड़ते हुए कहा, "तुम्हारे ब्याह के लिए तुम्हारे पापा पैसा जोड़ रहे हैं?"

वह झेंपी या लजाई नहीं, सामान्य स्वर में बोली, "क्या पता। ये तो पापा ही जानें।"

"तुम्हें भी तो कुछ पता होगा। कैसा पति पसंद है तुम्हें?"

"पसद क्या...पापा जो करेंगे सोच-समझ कर, मेरे अच्छे के लिए ही करेंगे। मैं क्या उनसे ज्यादा समझदार हूं?" वह उसी सयानियों वाले स्वर में बोली।

मुझसे फिर कुछ कहते नहीं बना था। आज के जमाने में ऐसी लड़की सचमुच अनोखी चीज थी। खूबसूरत युवा शरीर के फ्रेम में जैसे एक बूढ़ा मन जड़ा हुआ था, उसके पापा का मन, उन्हीं का दिमाग उन्हीं की सोच। किसी का गाना या डांस सीखना, पेंटिंग करना, उसे सब पैसे की बर्बादी, मूर्खता या बेकार के चोंचले लगते थे। वही रागी एक दिन जब परिश्रम से बन-संवर कर, आंख में हंसी लिए हमारे घर आई तो मैं पूछे बिना नहीं रह सकी, "लगता है, आज कोई खास ही बात है। कोई देखने आया था क्या तुम्हें?"

लजाकर मुस्कराते हुए उसने जो बताया उसका सारांश यह था कि चचेरी बहन की शादी की पार्टी में किसी पंजाबी मां-बेटे ने उसे पसंद कर लिया था। लड़के की मां ने रागी के पापा से कहा था, "ये तो बिलकुल पंजाबी कुड़ी लगती है...इसे हमें दे दो आप।'

"फिर, तुम्हारे पापा क्या बोले?" मैंने पूछा, पुराने खयालों वाले होकर वह अंतर्जातीय

मेरी ही नहीं, जितनी भी लड़कियां दिल लगा बैठी थीं, दया बुआ उन दिनों सबकी हमदर्द, हमराज बन गयी थीं। उठते-बैठते वह हर किसी को आशीर्वाद दिया करती थीं। उन्हीं दया बुआ के मुंह से, चेहरे की एक-एक भंगिमा से आज कड़वाहट टपक रही थी

विवाह करेंगे, इसका मुझे तनिक भी विश्वास नहीं था। रागी मगर काफी उम्मीद से भरी लगी, "पापा, ने कहा सोचकर आपको बतायेंगे।"

"अच्छा, और तेरा वो कैसा था?"

"अच्छा था...।" रागी लजा रही थी। खुश हो रही थी। मुझे उसका यों खुश होना अच्छा लगा। आखिर एक खुशी ने उसे छुआ था। पत्थर की बेजान मूर्ति से वह अपनी उम्र की साधारण लड़की में बदलने लगी थी। अभिजित से मेरी भी मुलाकातें उन दिनों बढ़ चली थीं। पहले प्रेम की पुलक में यों भी सारी दुनिया मुझे अच्छी दिखाई दे रही थी। रागी का यह उल्लसित भाव मुझे अपने उसी मनोभाव का विस्तार-सा लगा था। शायद ऐसा ही कुछ दया बुआ को भी लगा हो। उनकी बेटी दूसरी बिरादरी में ब्याह दी जा सकती है, यह सोचकर वह हर किसी के प्रति उदार हो उठी थीं। पापा ने एक बार जब हमारे ब्याह को इंकार किया और मैं कई दिनों तक रोती रही, तब उन्होंने मुझे चुप कराया था और पापा से मेरी सिफारिश की थी। कहा था, "अपने मन का पति तो भाग्य वाली बेटी को मिलता है। जब लड़के के घर वाले इंकार नहीं कर रहे हैं, तब आप इसमें क्यों रोक लगाते हैं?"

मेरी ही नहीं, जितनी भी लड़कियां दिल लगा बैठी थीं, दया बुआ उन दिनों सबकी हमदर्द, हमराज बन गयी थीं। उठते-बैठते वह हर किसी को आशीर्वाद दिया करती थीं। उन्हीं दया बुआ के मुंह से, चेहरे की एक-एक भंगिमा से आज कड़वाहट टपक रही थी।

उनके चले जाने पर मैंने अम्मा से पूछा, "यह दया बुआ को क्या हो गया है? एकदम सठिया ही गयी हैं क्या?"

"हां, यही समझ लो। ऐसे ही घूम-घूम कर सबकी बखिया उघेड़ती रहती हैं। अब तो कोई इसका आना पसंद भी नहीं करता। बिचारी..." अम्मा बोलीं!

"क्यों बिचारी होने को ऐसा क्या हो गया?"

"ऐसे तो कुछ खास नहीं हुआ। बस, बिचारी दया के अरमान एक-एक कर टूटते रहे। सास मर गयी तो भी पति की कमाई तक पहुंच नहीं हुई। एक बेटी की अच्छी शादी का सपना बना था, वह भी टूट गया।"

"क्यों, रागी की शादी नहीं हुई अभी तक?"

"कहां हुई। दो-एक लड़केवालों ने खुद ऑफर दिया तो उसके पापा का सिर फिर गया। लगे लड़कों में ऐब निकालने। अब खुद कोई नहीं आ रहा है तब भी अकड़ में बैठे हैं, रिश्ते के लिए कहीं बात करने ही नहीं जाते। ऊपर से सुंदर सजीला अफसर दामाद खोजते हैं। अब दया बिचारी हार कर पति की हां-में-हां मिलाती तो है मगर मन-ही-मन सुलगती रहती है। जहां जाती है अपने दिल की जलन का यह सुलगता धुआं लेकर जाती है। हर किसी में खोट निकालकर, छोटा दिखाकर वह अपने को जैसे बड़ा साबित कर देना चाहती है। उस दिन यहीं बैठी थी जब अभिजित का फोन आया कि तुम लोग आ रहे हो। सुना और लगी बड़बड़ाने कि हां, सरकारी आफिस के फोन का ऐसे ही लोग दुरूपयोग करते हैं। देश के दुश्मन हैं ऐसे लोग। मुझे बहुत गुस्सा आया। मैंने कहा, 'दया, दूसरों से जलने से तुम्हारा कुछ बन जायेगा। जो बोलो, सोच-समझ कर बोला करो।' बस, लगी रोने।"

"और रागी, उसका तो और बुरा हाल होगा?" मैंने पूछा। अम्मा बोलीं, "नहीं ठीक ही है। स्कूल में बच्चों पर चिल्लाती है और घर में अपने भाइयों और अम्मा पर। अब तो कहती फिरती है कि शादी में ऐसा क्या धरा है? अपना कमाते हैं और शान से रहते हैं।"

कहा होगा, पर बाहर का स्वर क्या वही बोलता है जो अपने भीतर होता है? उस पहले दिन की तरह रागी और दया बुआ के चेहरे मेरे जेहन में तैर आये। दया बुआ अगर सुलगती लकड़ी हैं, तो रागी शायद उस सूखी लकड़ी की तरह है जो दप् से जलकर अब कोयला बन चुकी होगी। वहां अब न तपिश होगी, न धुआं। अपने आत्मसम्मान और पितृभक्ति की दुहरी पर्तों के भीतर वह चुपचाप निर्धूम जली होगी न! अब वह खीझती चिल्लाती है, बुआ कुढ़ती, बड़बड़ाती हैं। लोगों को बुरा लगता है तो लगा करे। इच्छाओं के बिल्लौरी गुलदस्ते टूटेंगे, तो किरचें बिखरेंगी ही। चुभेंगी भी। ऐसी यहां एक दया बुआ और रागी ही तो नहीं हैं।

(पृष्ठ ६७ का शेष)

कानों में भी भैरवी गूंज रही है ?" रवि ने धीरे से मेरे बालों को सहला दिया और गालों पर प्यार से थपक दिया, "पगली"।

तभी बाहर से दरवाजे पर थाप पड़ी, "साहब टैक्सी तैयार है।" रवि मुस्करा कर बोले, "तुम्हारे गाइड साहब भी कम अलबेले नहीं हैं।" हम जल्दी-जल्दी तैयार होकर टैक्सी पर जा बैठे। रास्ते भर शेरसिंह का मुंह बिना अर्द्धविराम या पूर्णविराम के धाराप्रवाह गति से चालू रहा। उसने रानी रूपमती और बाजबहादुर की कहानी पर बनी फिल्म की शूटिंग देखी थी। किस हीरो ने कहां पर कौन-सा डायलाग बोला था, या कहां पर किस दृश्य को फिल्माया गया था, इसे बड़ी अदा के साथ बता रहा था। कुछ इस अंदाज में कि वह यह सब देख चुका है, जिसे हम सिर्फ सुन सकने का सौभाग्य प्राप्त कर रहे हैं। लेकिन मैं बराबर दूर पहाड़ी पर बने उस महल को देखती आ रही थी जिसको बाजबहादुर का महल बताया गया था, "रवि, कितनी ऊंची पहाड़ी पर है यह महल और कितनी सारी सीढ़ियां हैं इस तक पहुंचने के लिए।"

'रेशू, यही तो इस महल का सौंदर्य है। देखो, चारों तरफ कितना खुला आकाश नजर आ रहा है।' अब तक हम महल के अंदर पहुंच चुके थे। "रवि, कितना बड़ा आंगन है और इसके बीच में यह तालाब। चलो हम उसी चबूतरे पर बैठें न।" मैं रवि को लगभग खींचती हुई तालाब के किनारे बने चबूतरे की सीढ़ियों पर बैठ गयी। हम दोनों की परछाईं पानी में पड़ रही थीं। मैंने कंकड़ फेंककर पानी को हिला दिया। हम दोनों की परछाईं एक-दूसरे में गड्ड-मड्ड होने लगीं। मन में कहीं पूरा विश्वास था—इस प्यारी-सी जगह पर बाजबहादुर और रूपमती जरूर बैठते होंगे। प्रेम, सौंदर्य और संगीत के पुजारी युगल से क्या इतनी प्यारी जगह छूट सकती थी। दोनों ने न जाने कितने मीठे स्वर साधे होंगे इस ताल के किनारे। रूपमती ने न जाने कितनी कविताएं लिखी होंगी इस जगह पर बैठकर। "साहब, रूपमती के महल नहीं चलेंगे ?" शेरसिंह को शायद हमारा मौन अखर रहा था। उसको कैसे बताया जा सकता था कि कुछ पलों के लिए किसी दूसरे युग में पहुंच जाना, उस युग के इतिहास में डूब जाना कितना रोमांचक होता है। "बीबीजी रोज बाजबहादुर घोड़े पर बैठकर रूपमती से मिलने उसके महल जाया करता था। उसके आने के समय रूपमती भी सोलह शृंगार करके तैयार हो जाती थी। लीजिए, आ गया रूपमती का महल। अरे, यह तो और भी ऊंची पहाड़ी पर है। हां, बीबीजी इसकी भी एक कहानी है। रूपमती को नर्मदा से बड़ा प्रेम था। वह बिना नर्मदा का दर्शन किए पानी नहीं पीती थी। जब बाजबहादुर ने उससे माण्डू में चलकर रहने को कहा, तो उसने साफ कह दिया, 'महाराज, मुझे ले चलने के लिए आपको नर्मदा को भी सारंगपुर से माण्डू ले चलना पड़ेगा।'" "अच्छा ! तब क्या हुआ ?" आसपास खड़े यात्रियों के मुंह से निकल पड़ा। शेरसिंह ने अब बिलकुल हीरोवाली स्टाइल अपना ली थी। उसने चारों तरफ गर्व से देखते हुए कहा, "होना क्या था। बाजबहादुर का प्रेम रूपमती के लिए सोने की तरह खरा था। उसने तुरन्त नर्मदा को माण्डू तक लाने की तैयारी शुरू कर दी और शहर से बाहर इतनी ऊंचाई पर इस महल को बनवाया, जिससे रूपमती नर्मदा को हर समय देखती रहे !" "रेशू, रूपमती इसी जगह से नर्मदा के दर्शन करती होगी। देखो, नर्मदा की चमकती हुई धारा अभी भी दिख रही है।" रवि ने भाव-भीने शब्दों में कहा, "कितना अद्भुत ! कितना निर्मल था रूपमती का चरित्र ! है न ?" "लेकिन साहब, दुनिया का नियम समझ लो। भले लोग ज्यादा दिन तक दुनिया में नहीं रह पाते। दोनों का प्रेम, अमन-चैन लोगों की निगाह में गड़ने लगा था। अकबर यह अच्छी तरह से जानता था कि माण्डू युद्ध की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण है। बाजबहादुर पर हमले आज्ञा मिलते ही आदम खां को जैसे उसके मन की मुराद मिल गयी हो ! रूपमती के गुण और सौंदर्य की चर्चा वह पहले ही सुन चुका था। मुगल सेना का सामना करने के लिए बाजबहादुर के साथ रूपमती ने भी कमर में तलवार बांध ली। आखिर वह भी तो एक कुशल सैनिक थी। बाजबहादुर को उसने जी जान से चाहा था। वह केवल उसकी सुख की साथी ही नहीं, दुःख की संगिनी भी थी। लेकिन मुगलों की ताकत के आगे ठहरना कोई आसान काम थोड़े ही था। मुगल सेना जीत गयी और बाजबहादुर खानदेश की तरफ भाग गया।" "और रूपमती ?" मेरे कंपकंपाते कण्ठ से बेसाख्ता फूट पड़ा। गहरी सांस के साथ वह बोला, "रूपमती भी बुरी तरह घायल हुई थी। लेकिन वह जीते जी अपने शरीर को किसी के हाथ में सौंपना नहीं चाहती थी। उसने आदमखां के सभी प्रस्तावों को ठुकरा दिया था।" "तो क्या ?" मैं कांप उठी ! "कहते हैं, उसने इसी जगह पर आत्महत्या करके अपने पवित्र प्रेम की रक्षा की थी। पेशेवर गायिका होते हुए भी उसकी आत्मा एकदम पवित्र थी।" "रेशू, मानव-मन को समझने से ज्यादा पहेली और कुछ भी नहीं है।" रवि भी जैसे व्याकुल हो गये थे। "हां, बीबीजी साहब, ठीक कहते हैं। तभी तो कहीं युद्धों में हारते-जीतते अंत में बाजबहादुर ने अकबर की शरण ली। लेकिन वह रूपमती को कभी नहीं भुला पाया था। तभी तो अपनी मौत के पहले उसने इच्छा जाहिर की थी कि मुझे सारंगपुर में रूपमती के पास ही दफनाया जाय। वो देखिए, उधर सारंगपुर है।" हमारी निगाहें उसी तरफ घूम गयी, जिधर शेरसिंह उंगली दिखा रहा था।

प्रेम का इतना करुण अंत, दिल अंदर तक दहल गया था। लगा, कोई बहुत अपना हमें सदा के लिए छोड़कर चला गया है। मैंने सिहर कर रवि का हाथ कसकर पकड़ लिया। मन के किसी कोने से सवाल उठा, 'इतना मोह-माया, ममता, कला, संघर्ष किसलिए ? क्या इस दुःखद अंत के लिए ?' "रवि, अगर सब कुछ इसी तरह एक दिन खाक हो जाना है, तो फिर जीवन किस लिए ? संसार में क्या सिर्फ मृत्यु ही सच है ?" "नहीं रेशू, ऐसा मत सोचो। संसार में सिर्फ दो चीजें सच हैं—एक कर्म और दूसरा-प्रेम। तभी तो देखो रूपमती बाजबहादुर मर कर भी अमर हैं।"

—रश्मि मालवीय

तुम

तुम्हारा स्मरण—
एक शीतल कटिबंध में प्रवेश की तरह है
पान के पत्ते सरीखी
एक अंतरंग महक से सनसनाती है
तुम्हारी त्वचा
रक्त में बजती है राग बागेश्वरी
घड़े के बासी पानी-सी
सोंधी है देह

तुम्हारी आहट—
लगता है फिर जागी रूपमती
माण्डू के खण्डहर में
तुमसे मोहब्बत का मतलब है
परेशानी-दर-परेशानी
लेकिन मैं चाहता रहा
इसी तरह जीना।

—सतीशचन्द्र टण्डन

(पृष्ठ ६५ का शेष)

के ऊपर कोई छत नहीं है। शायद पहले रही होगी जो समय के हाथों गिर पड़ी होगी। नृत्य मंडप के शिल्पकारों ने नृत्य व संगीत की लय में डूबे देवदासियों, भक्तगणों तथा पुजारियों की विभिन्न मुद्राओं एवं भावों को अत्यंत प्रभावशाली ढंग से उकेरा है। ये मूर्तियां मूर्तिकारों की श्रेष्ठ कल्पना एवं सौन्दर्यपरक संवेदनशीलता का नायाब नमूना हैं। इनमें ढोलक, मृदंगम, झांझ, मंजीरे, बांसुरी, डफली, शंख व वीणा जैसे संगीत साजों को भी तराशा गया है। मंदिर के ही प्रांगण के मुख्य द्वार पर दो सिंहों द्वारा हाथी पर सवारी दर्शायी गई है। लेकिन यह देखकर मन में एक अजीब-सी उदासी भर रही थी कि मूर्तिकला के इतिहास का अद्वितीय उदाहरण सूर्य मंदिर अब खंडहर में बदलता जा रहा है। समुद्र की नमकीन हवाओं से इसकी भलीभांति देख-रेख न होने के कारण इस स्मारक का धीरे-धीरे क्षरण हो रहा है।

बस अब कलिंग राज्य के धौली पहाड़ के पास पहुंच रही थी। दूर से ही पहाड़ के शिखर पर बना सफेद संगमरमर का 'शांति स्तूप' नजर आ रहा था। पहाड़ के चारों ओर काजू के जंगल थे और वहां पर छोटी-छोटी दुकानों पर काफी सस्ता काजू बिक रहा था। बस के रुकते ही हम 'शांति स्तूप' की ओर दौड़े—दिन की चमकती धूप में संगमरमर चमक रहा था, यह कलिंग युद्ध की याद दिला रहा था यही वह स्थल था जहां कलिंग का युद्ध हुआ था। शांति स्तूप के पास ही पहाड़ी के काफी नीचे हरे-भरे मैदान के बीच में एक नन्ही-सी नदी बह रही थी, युद्ध के समय इस नदी का रंग खून से लाल हो गया था। बाद में सम्राट अशोक ने इस नदी का नाम 'दया' रखा। 'शांति स्तूप' के अन्दर जाकर अद्भुत शांति मिली। शांति के देवता गौतम बुद्ध की बड़ी-बड़ी संगमरमर की मूर्तियां विभिन्न मुद्राओं में स्थित थीं। कहीं वे लेटे हुए हैं, तो कहीं मौन बैठे हैं, कहीं साधना में लीन हैं, उनके चेहरे पर जो सुकून जो इत्मीनान संगतराज ने तराशा था उससे देखने वालों को भी सुकून मिल रहा था। शांति स्तूप के शिखर पर पांच छतरियां बनी हैं जो बुद्ध के पांच उपदेशों की याद दिलाती रही हैं।

धौली के बाद हमारी बस लिंगराज मंदिर की ओर रवाना हुई यह भुवनेश्वर में स्थित है। उड़ीसा की राजधानी भुवनेश्वर को हम लोगों ने बस में बैठे-बैठे ही देखा। यह मंदिरों का शहर कहलाता है। हर ओर ऊंचे-ऊंचे मंदिरों के शिखर नजर आ रहे थे। नये भुवनेश्वर में आधुनिक प्रकार की इमारते हैं। बड़े-बड़े होटल, अस्पताल, कॉलेज, बाजार वगैरा। यहां की चौड़ी-चौड़ी सड़कों से गुजरते हुए मेरे दिमाग में एक ही आवाज गूंज रही थी। इंदिरा गांधी ने यहीं अपनी अंतिम सभा में कहा था 'मेरे खून की अंतिम बूंद भी इस देश और देशवासियों की रक्षा में काम आना चाहिए।'

लिंगराज पहुंचते-पहुंचते बारिश शुरू हो गई। हम लोग भीगते हुए मंदिर के अंदर पहुंचे। यह उड़ीसा मंदिर वास्तुकला का एक श्रेष्ठ नमूना है। यह ११वीं शताब्दी में बना था। मंदिर के मुख्य भाग के अन्दर शंकर की प्रतिमा के बजाय नागराज की बड़ी-सी प्रतिमा थी जिसे दूध से नहलाया जा रहा था, श्रद्धालुओं की अपार भीड़ थी। हम दर्शन करके बड़ी मुश्किल से भीड़ के बीच से निकल पाये। अब बस हमें खण्डगिरि, उदयगिरि की ओर ले चली।

घने पेड़ों के बीच छुपी थीं दो पहाड़ियां कुमार गिरि और कुमारी गिरि। जिनको अब खण्डगिरि और उदयगिरि के नाम से जाना जाता है। इनमें चट्टानों को तरह-तरह से काटकर गुफाएं बनाई गई हैं। ये गुफाएं खासकर जैन तपस्वियों के एकांतवास के लिए बनाई गई थीं। यह लगभग पहली, दूसरी शताब्दी ईसापूर्व बनाई गई थी। इनमें दो मंजिला गुफाएं तो अद्भुत बनी हैं। 'हाथी गुफा' भी बड़ी ही विचित्र है।

नंदन कानन पहुंचते-पहुंचते फिर बारिश शुरू हो गई। कुछ लोग बस में ही बैठे रहे—कुछ लोग उतरे। टोलियों में बांट कर गाइड हमें घुमाने चल दिया—'नंदन कानन' नेशनल पार्क है। यह जंगल का एक ऐसा इलाका है जो वन विभाग की देखरेख में है। इसमें सब कुछ स्वाभाविक रूप में है। वन्य पशु-पक्षी स्वछन्दतापूर्वक विचरण कर रहे थे। यह मुख्य रूप से उन जानवरों की प्रजातियों की जीवन रक्षा के लिए बनाया गया है जो तेजी से विलुप्त होती जा रही हैं। यहां सिंह संरक्षण केन्द्र है।

यहां हमने काला पेंथर, लाल तोता, काला भालू, सफेद चीता देखा। नेशनल पार्क की बस द्वारा हम एक गुफा रूपी द्वार पार करके सिंहों के अड्डे पर पहुंचे—चारों ओर जंगल दूर-दूर तक फैला था—तेज जंगली हवा, सिंह का डर और खुले घूमते सिंह देखने की ललक हमें यहां खींच लाई थी। दूर पेड़ों के झुंड के बीच बैठे जंगल के राजा-रानी अपने बच्चों के साथ खेल रहे थे। हमारी बस के गुजरने का उन्होंने कोई नोटिस नहीं लिया न चिंघाड़े न भागे—शायद आदी हो गये होंगे—एक चक्कर घुमा कर बस हमें वापस गुफा रूपी द्वार पर छोड़ गई। हम अपनी बस तक लौट आये। रात तक बस ने हमें वापस पुरी होटल तक पहुंचा दिया।

अगले दिन हम दिन भर समुद्र तट पर बैठे रेत के घरौंदे बनाते-बिगाड़ते रहे। थोड़ी फोटोग्राफी की गई। समुद्र की लहरों पर नाव का तैरना-उतराना देखते रहे यह भी एक अद्भुत दृश्य होता है।

अगले दिन हम चिलका लेक जाने के लिए मुंह अंधेरे ही उठ गये। चिलका पुरी से १५५ किलोमीटर दूर है और ४ घण्टे का रास्ता तय करना था। ७ बजे बस चल दी। पहला स्टॉप 'पिप्ली गांव' पड़ा, यह एप्लीक वर्क के लिए विश्व प्रसिद्ध गांव है। यहां एप्लीक वर्क का सामान बहुत सस्ता मिलता है।

नारियल के झुण्डों, पोखरों से गुजरते हुए हम चिलका लेक के पास पहुंच गये। यहां पर एक भव्य गेस्ट हाउस था। उसके पीछे बने बड़े हॉल से निकलकर चिलका के तट पर आ गये। चिलका किसी समुद्र से कम नहीं नजर आ रही थी, दूर-दूर तक गहरा नीला पानी जिसमें ऊंची-ऊंची लहरें उठ रही थीं। यह एशिया की सबसे बड़ी झील है। इसका क्षेत्रफल ७० × १५ वर्ग किलोमीटर है।

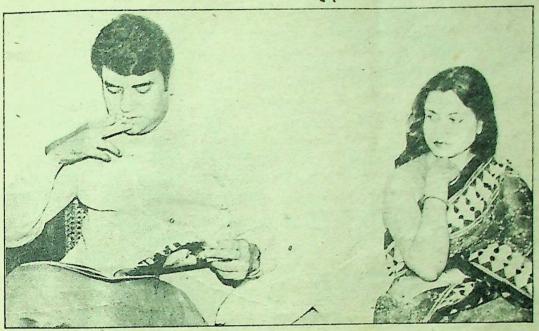
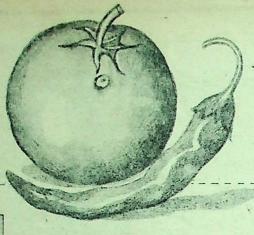
यहां एक तरफ पानी है तो दूसरी ओर पहाड़ दूर तक बिखरे हुए हैं। पहाड़ों के पीछे उमड़ते-घुमड़ते बादलों के दल चले आ रहे थे—पूरी फिजा धुंआ-धुंआ थी। हम नाव में बैठकर झील के बीच में बने 'काली मां के मंदिर' के दर्शन को चल दिये। यह किनारे से १० किलोमीटर की दूरी पर था। पर नाव में बैठकर हमें बड़ा डर लगा। पानी की धारा इतनी तेज थी कि नाव बार-बार टेढ़ी हो जा रही थी। लहरें बार-बार नाव में बैठे पर्यटकों को भिगोए दे रही थीं। खैर किसी तरह टापू पर बने मंदिर में पहुंचे। जाने कैसे यहां मंदिर बना होगा, कौन लाया होगा गारा-पत्थर? मंदिर में थोड़ी देर बैठे तो डर कम हुआ फिर वापस आकर गेस्ट हाउस में खाना खाकर हम वापस पुरी लौट आये।

यह अंतिम दिन था हमारा पुरी में। अगली सुबह वापसी की यात्रा थी। पर किसी का मन लौटने का नहीं था। जाने कैसा अद्भुत आकर्षण था पुरी के समुद्र में जो हर पल अपनी ओर खींच रहा था। एक बार तो यह इरादा किया गया कि रिजर्वेशन कैंसिल करा दिया जाए। पर छुट्टियां कहां बाकी बची थीं? इसलिए मजबूरन लौटना ही था। सुबह समुद्र देवता को आखिरी नमन करके हम रेलवे स्टेशन आ गये। ढेर सारी खुशगवार यादें लिये हुए।

—गजल

प्यार के सम्बन्ध क्यों टूट जाते हैं?

पति-पत्नी के मधुर सम्बन्ध क्यों और कैसे शीशे की तरह टूट-बिखर जाते हैं? विवाह के बाद प्यार को जीवन्त एवं गतिशील बनाने के लिए क्या करना चाहिए?

प्यार की पेंग वढ़ाते समय अधिकांश प्रेमी इसका अंजाम नहीं सोचते। यदि कुछ सोचते भी हैं तो यही कि उनकी प्रेम कहानी का अन्त परियों की कहानी जैसा होगा। वास्तव में प्यार अंधा होता है। प्यार करने वाले अधिकांशतः कल्पनाशील होते हैं। ऐसे प्रेमी-युगल बहुत कम हैं, जो व्यावहारिक हैं और विवाहोपरान्त आनन्दमय जीवन जीते हैं। कहने का मतलब यह कि इस दुनिया में दिल का लगाना सबको आता है—हजारों लोग प्यार करते हैं, पर निभाना नहीं जानते। हम एक ही युवक या एक ही युवती को लम्बे समय तक प्यार क्यों नही करते? विवाह के बाद ऐसी कौन-सी विशेष बात हो गई कि हमारे बीच संबंध-विच्छेद की नौबत आ गई?

एक समाजशास्त्री के अनुसार विवाह के बाद प्रत्येक विघटित होते रिश्ते की जड़ में एक निश्चित पैटर्न होता है जो विवाह पूर्व परिलक्षित नहीं होता। यद्यपि प्रत्येक युगल का सम्बन्ध-विच्छेद का अपना अलग तरीका होता है फिर भी इसके लिए जो कदम उठाए जाते हैं वे हर मामले में एक ही तरह के होते हैं। विलगाव या विघटन को समाज में अच्छी दृष्टि से नहीं देखा जाता। 'तलाक' होता है बड़ा यातनाकारी। जानकारी में शक्ति होती है। यदि एक को पहले से ज्ञात हो जाए कि उसकी कौन-सी बातें दूसरे को बुरी लगती हैं तो तलाक की नौबत नहीं आयेगी। कुछ लोग विवाह के तुरन्त बाद जीवन की चक्करदार सीढ़ियों से नीचे उतरना शुरू कर देते हैं अर्थात क्रमिक-ह्रास की ओर जाना उनका स्वभाव होता है। ऐसे लोग अपनी अधिकांश बातें गोपनीय रखते हैं। अपने जीवन साथी को न तो वे अपने विचार बताते हैं और न ही अपनी पसन्द। वे अपने आप में एक रहस्य होते हैं वे सोचते हैं कि यदि वे अपने साथी पर अपनी भावनाएं प्रकट करेंगे तो उनके जीवन में अशान्ति छा जाएगी। पर शायद उन्हें यह नहीं मालूम कि हर चीज पर पर्दा डालने से आपसी संबंध मधुर होने की अपेक्षा कटु बन जाते हैं। दोनों चैन से नहीं रह पाते—एक दूसरे से असन्तुष्ट बने रहते हैं—भीतर ही भीतर घुटते हैं और उनके जीवन में भूकम्प आ जाता है। यह सही है कि हर बात अपने जीवन-साथी को

डॉ. सुमेधा साहनी
एम.बी.बी.एस., एम.डी.

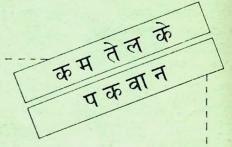
डॉ. सुमेधा साहनी बम्बई के एक प्रमुख मेडिकल कॉलेज में लेक्चरार हैं। उनका कहना है : "सब्जियों, दालों और खाद्यान्नों को बिल्कुल सही तरीके से ही पकाना चाहिए – जितना कम हो सके उतने तेल से। बहुत ज़्यादा तेल स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।"

वह कहती हैं – "खाने की इन चीज़ों में ऐसे प्राकृतिक तेल खुद ही मौजूद हैं जो हमें स्वास्थ्य के लिए जरूरी चर्बी प्रदान करते हैं।" हमारे शरीर को इस अदृश्य तेल के अलावा और तेल बहुत कम चाहिए।

इसीलिए परिवार के भोजन में पकाने का तेल रोज दो टेबलस्पून–या महीने में आधा किलो से अधिक नहीं होना चाहिए।

नेशनल इंस्टीट्यूट आफ न्यूट्रीशन, हैदराबाद के वैज्ञानिकों का कहना है कि हमें भोजन में जितनी चर्बी चाहिए उसकी तुलना में भारत में हम दोगुनी या तीन-गुनी अधिक चर्बी लेते हैं। इंस्टीट्यूट की चेतावनी है कि यह बात स्वास्थ्य के लिए और विशेषकर हृदय के लिए बहुत खतरनाक है।

कम तेल वाले यह व्यंजन बनाइए। आपको खुद ही लगेगा कि कम तेल से पका खाना स्वास्थ्यवर्द्धक होता है, और स्वादिष्ट भी!

"इन्हें रसोई में स्वास्थ्य के लिए हानिकारक मत बनाइए"

बिना तेल के ओकरा

½ कि.ग्रा. ओकरा (भिंडी), 2 बड़े पके स्लाइस किए टमाटर, 2 मंझोले स्लाइस किए प्याज़, 2-4 कटे हुए हरे मिर्च, 1 चम्मच भरके धनिया की कटी पत्तिया, 2 चम्मच सिरका, नमक स्वाद के अनुसार, इतना पानी जो ओकरा (भिंडियों) और इस सारी सामग्री को ढंक ले।

विधि : ओकरा धो डालें और उनके सिर की घुंडियां काट दें। इस सारी सामग्री को स्टेनलेस स्टील या अल्युमिनिअम के पैन में रखकर आधे घंटे तक रहने दें। फिर तेज आँच पर इन्हें उबालें और तब तक ही पकाएं जब तक ओकरा तैयार न हो जाएं लेकिन कुरकुरे बने रहें। इन्हें जूस के साथ गरम गरम परोसिए। (सर्व 3-4)

स्टीम्ड प्रॉन

1 कि.ग्रा. प्रॉन, नमक, काली मिर्च, 1 नींबू का रस, 1 बीज निकला बारीक कटा हरी मिर्च, 4 चम्मच बारीक कटे हरे प्यांज़ पत्तियों सहित, दो चम्मच छिली और बारीक कटी अदरक, ½ कप चिकन स्टॉक या पानी, 1 चम्मच नमक, 2 चम्मच सीसेम तेल (तिल), दो बडी चम्मच कॉर्न फ्लावर, 1 चम्मच सोया सॉस।

विधि : प्रॉन छील लीजिए, काली नसें निकाल दीजिए और धो डालिए। इन पर नमक, काली मिर्च और नींबू का रस मलिए और आधे घंटे तक रखा रहने दीजिए। फिर इन्हें 6 से 8 मिनट तक स्टीम कीजिए। गर्म बनाए रखिए। चिकन स्टॉक या पानी एक पैन में डालिए, उसमें नमक और सीसेम तेल मिलाइए। कॉर्न फ्लावर में थोड़ा पानी डालकर मिला लीजिए और अलग रखिए। अब स्टॉक को उबालिए, उसमें कॉर्नफ्लावर मिलाइए और इसे दुबारा उबलने तक आँच पर रखिए।

इसमें सोया सॉस और जरूरत हो तो नमक मिलाइए। अब प्रॉन को एक चौड़ी प्लेट में रखिए, इन पर मिर्च, हरा प्याज़ और अदरक डालिए। ऊपर गरम सॉस छिड़किए और परोसिए। (सर्व 4)

मुफ्त

स्वादिष्ट तथा कम तेल युक्त पकवान तैयार करने की विधियां मंगवाने के लिए लिखें, पो. बॉ. नं. 55 नई दिल्ली-110 001.

"कम तेल से बेहतर स्वास्थ्य केवल ½ किलो प्रति व्यक्ति प्रति माह"

ASP-D/TMO/2/HIN/90-91

बताना अनुचित है, पर कुछ बातें ऐसी हैं, जो अवश्य प्रकट करनी चाहिए, जैसे अपने प्यार की भावनाएं। अथवा सम्बन्धों में गड़बड़ी अथवा असन्तोष पनपने लगे तो अपने जीवन साथी पर जरूर प्रकट करना चाहिए।

जब जीवन साथी के साथ हमेशा खटपट चलती रहे तो रो-रोकर जीने की अपेक्षा, अपना ध्यान अपने बच्चों में, अपनी नौकरी में, अपनी रुचियों में या अपने दोस्तों में लगा लेना चाहिए। ऐसा करने से आप व्यस्त रहेंगी, अपनी पहचान को स्वयं बनाएंगी घर में भी कोहराम नहीं मचेगा और धीरे-धीरे आपसी मनमुटाव भी समाप्त हो जाएगा।

इसके बाद भी यदि रोज-रोज की किचकिच बनी रहे तो तनावपूर्ण संबंधों के मध्य बने रहने की अपेक्षा अलग हो जाना समीचीन लगता है। परन्तु ऐसी स्थिति आने के पूर्व ठंडे दिमाग से दोनों को ही कष्टमय एकाकी जीवन तथा बच्चों के स्वर्णिम भविष्य के संदर्भ में सोचना चाहिए।

अच्छे संबंधों की बुनियाद है ऐसा प्यार, जिसमें भेदभाव नहीं होता। सच्चा प्यार कल-कल बहती उस नदी के समान है, जिसका कोई मजहब नहीं होता, बस बहते रहना ही उसकी नियति है। क्या आप अपने प्यार के मधुर क्षणों को कभी भुला सकते हैं? कदापि नहीं, क्योंकि प्यार की यादें विदा नहीं होती, आखिर कब तक आप अलग रहेंगे? कब तक भागेंगे अपनी गृहस्थी से? सैलाब टूट जाने पर क्या होगा? थक जाने के बाद प्यार लेकर क्या कीजिएगा? तब तो आपको सहारे के लिए कन्धा मांगना ही पड़ेगा।

इससे अच्छा तो यही होगा कि आप दोनों वैमनस्य भुलाकर एक दूसरे की परवाह करें—एक दूसरे का ध्यान रखना प्रारंभ करें। एक दूसरे का जन्मदिन मनाएं। शाम को साथ-साथ घूमने जाएं और एक दूसरे की रुचियों का ध्यान रखें। ऐसा करने से

यदि रोज-रोज की किचकिच बनी रहे तो तनावपूर्ण संबंधों के मध्य बने रहने की अपेक्षा अलग हो जाना समीचीन लगता है। परन्तु ऐसी स्थिति आने के पूर्व ठंडे दिमाग से दोनों को ही कष्टमय एकाकी जीवन तथा बच्चों के स्वर्णिम भविष्य के संदर्भ में सोचना चाहिए

कटुता समाप्त होगी और संबंध पुनः मधुर बन जाएंगे। परिस्थिति को दोष देने की अपेक्षा परिस्थिति को भांप लेना श्रेयस्कर है। इसके पूर्व कि जीवन साथी तलाक लेने पर आमादा हों, उसकी नाराजगी का पूर्वानुमान लगा लेना चाहिए ताकि पानी सर के ऊपर न आ जाये।

संबंधों का पुनर्निर्माण हमारे ही हाथ है। कितना कष्टप्रद होता है विलगाव? पूर्ण रूप से संबंध विच्छेद करने के लिए दोनों को अपनी अलग-अलग पहचान बनानी पड़ती है—अलग-अलग क्षेत्र में। परन्तु वास्तव में ऐसा हो नहीं पाता। और हम मनोवैज्ञानिक दृष्टि से सदैव अपने आप को वैवाहिक सूत्र में बंधा हुआ पाते हैं।

'विछोह' शब्द ही दुःख का प्रतीक है। माता-पिता, भाई-बहन, पड़ोसी, बच्चों, मित्र और नौकरी से अलग होने का कष्ट तो एक बार सहा जा सकता है। परन्तु जीवन साथी से बिछड़ने पर ज़िन्दगी की पूरी कहानी ही खत्म हो जाती है।

पति-पत्नी जीवन रूपी रथ के दो पहिए होते हैं—उनमें आपसी तालमेल बनाए रखने का दायित्व दोनों का है। जीवन के मंच पर भी साथ-साथ नृत्य करने का नियम वही है अर्थात् तनिक अटक-भटक उतार-चढ़ाव के बाद मिलन। हमें किसी मूल्य पर एक दूसरे को छोड़ना नहीं है। हमें किसी मूल्य पर एक दूसरे को छोड़ना नहीं है। हमें अपनी चिन्ताएं एक दूसरे के समक्ष खुले रूप में रखनी हैं और मिल बैठकर उनका निवारण ढूंढना है। यदि आपकी कोई समस्या है और आप प्रसन्न नहीं हैं तो तन-मन से उस परिस्थिति का सामना कीजिए और असंभव को संभव बनाने का प्रयास कीजिए। अपने जीवन साथी से अपनी समस्याओं के सम्बन्ध में लगातार बात करना परस्पर सम्बन्धों में सुधार के लिए जरूरी है। कुछ लोग समस्याओं का सामना नहीं करना चाहते, उनसे बचते हैं। अपने जीवन-साथी से खुल कर बात नहीं करते। निश्चय ही समस्याओं का सामना करना पीड़ादायी होता है, पर इसके सिवाय कोई और रास्ता नहीं है। अपने साथी को अपने प्यार में सहभागी बनाइए और यह तभी संभव है, जब उसके बारे में अपने साथी से विचार-विमर्श करें, ताकि दोनों मिलकर उनको सुलझा सकें और उनकी आपसी कटुता समाप्त हो जाये। यद्यपि विपरीत परिस्थितियों में समझौता करना उतना सरल नहीं—फिर भी संबंधों को मधुर बनाए रखने के लिए हमें आपस में विचार विमर्श करना होगा और जीवन साथी के प्रति हृदय में निर्मित गलतफहमियों को समूल नष्ट करना होगा, क्योंकि जीवन आप दोनों के प्यार का सागर है—आपकी और उनकी प्रेम कहानी है।

—वैवाहिक सलाहकार
मनोरमा ब्यूरो

पश्चिमी बंगाल व सिक्किम के पर्यटन स्थल

पश्चिम बंगाल

कलकत्ता: पश्चिम बंगाल की राजधानी कलकत्ता में वर्ष के किसी भी समय जाया जा सकता है। यूं अक्तूबर से मार्च तक का समय पर्यटन के लिए अधिक उपयुक्त है।

दर्शनीय स्थल : इंडियन म्यूजियम : ऐशिया के इस प्रसिद्ध संग्रहालय को 'जादूघर' भी कहते हैं। यह एक अनोखा संग्रहालय है, जहां विभिन्न धर्मों की अमूल्य चीजों के संग्रह से लेकर जीवाश्म तथा मरे हुए जंतु-जानवर तक संग्रहीत हैं। अजायबघर सोमवार को बंद रहता है तथा और दिन सुबह १० बजे से शाम ५ बजे तक खुला रहता है।

विक्टोरिया मैमोरियल: प्लेनेटेरियम के निकट स्थित इस खूबसूरत स्मारक को ब्रिटिश राज का संग्रहालय भी कहा जा सकता है। भारत के अंग्रेज शासकों की तस्वीरें, मूर्तियां, पत्रों की पांडुलिपियां, अस्त्र-शस्त्र, रेखाचित्र आदि यहां रखे गये हैं। यह भी सोमवार को बंद रहता है, और दिन १० बजे से ५ बजे तक खुला रहता है।

पश्चिम बंगाल व सिक्किम के पर्यटन स्थलों को देखकर पर्यटक अभिभूत हुए बिना नहीं रहते। अगर आप भी उधर जाने की योजना बना रहे हों तो आपके लिए पेश हैं कुछ मशहूर स्थलों की जानकारी

जोड़ासांको ठाकुरबाड़ी: कविगुरु रवीन्द्रनाथ का निवास यहां था। रवीन्द्रनाथ के व्यवहृत बहुत से सामान यहां रखे गये हैं।

दक्षिणेश्वर काली मंदिर: गंगा तट पर बने इस काली मंदिर के साथ ठाकुर श्रीरामकृष्ण परमहंस की स्मृतियां जुड़ी हुई हैं।

बॉटनिकल गार्डन: यह बाग हावड़ा के शिवपुर में स्थित है। यहां लगभग चालीस हजार किस्म के पेड़ हैं। विश्व का सबसे बड़ा बरगद का पेड़ भी यहां है, जो २५० वर्ष पुराना है।

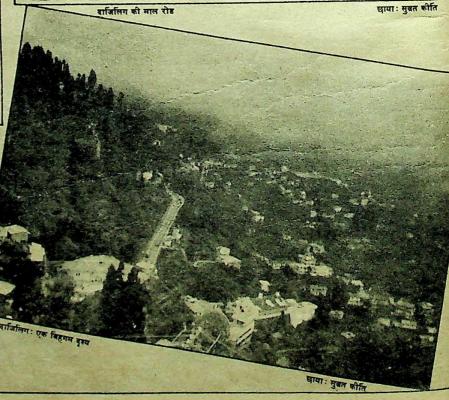
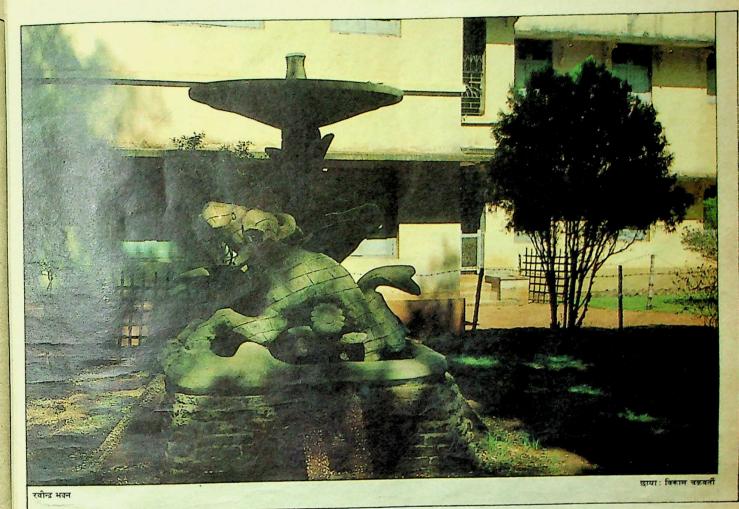
कैसे जाएंगे ? : कलकत्ता के दर्शनीय स्थलों को घुमाने के लिए टूरिस्ट बसें उपलब्ध हैं।

कहां ठहरेंगे ? : विविध दामों के विभिन्न होटल उपलब्ध हैं।

दार्जिलिंग की माल रोड — छाया: सुब्रत कीर्ति

दार्जिलिंग: एक विहंगम दृश्य — छाया: सुब्रत कीर्ति

छाया: विकास चक्रवर्ती

रवीन्द्र भवन

विष्णुपुर: कलकत्ता की शहीद मीनार से विष्णुपुर के लिए बसें जाती हैं। चार घंटे की यात्रा है। विष्णुपुर टेराकोटा के लिए प्रसिद्ध है। अतीत काल में यहां मल्ल राजाओं की राजधानी थी। यहां अनेक मंदिर हैं, जिनमें पक्की मिट्टी के अलंकरण उल्लेखनीय हैं। छिन्नमस्ता मंदिर के निकट 'दलमादल' कमान भी दर्शनीय है। प्राचीन काल में इसी कमान की मदद से हमलावरों को रोका गया था। 'पुराकीर्ति' भवन में मल्ल राजाओं के ऐतिहासिक शिल्प-संभार का संग्रह है। 'सर्वमंगला' मंदिर के सामने लाल बांध है तथा उलटी ओर रामकृष्ण मिशन। रिक्शे से विष्णुपुर घूमने में तीन घंटे लगते हैं और लगभग १५ रुपये व्यय होते हैं।

कहां ठहरेंगे ? : डब्लू०बी०टी०डी०सी० के टूरिस्ट लॉज में २८ बेड हैं। यहां रहने के लिए मैनेजर, डब्लू०बी०टी०डी०सी०, बी०बी०डी० बाग, कलकत्ता-१ से अग्रिम बुकिंग करानी पड़ती है। इसके अलावा पी०डब्लू०डी० व कंसावती प्रोजेक्ट के विश्रामालय हैं। विष्णुपुर में लाली होटल तथा रेस्ट एंड गेस्ट होटल में भी ठहरा जा सकता है।

मुकुटमणिपुर: विष्णुपुर से बस द्वारा बांकुड़ा पहुंचें। बांकुड़ा के माचानतला से ४.४५ तथा ५.१५ पर मुकुटमणिपुर के लिए बसें छूटती हैं। कलकत्ता व दुर्गापुर से सीधे बसें भी जाती हैं। यहां सूर्यास्त का दृश्य अनुपम होता है। यहां से छः किमी० दूर कंसावती और कुमारी नदियों के संगम पर शिवजी का मंदिर है। वनपुकुरिया नामक हरे द्वीप पर नाव द्वारा जा सकते हैं।

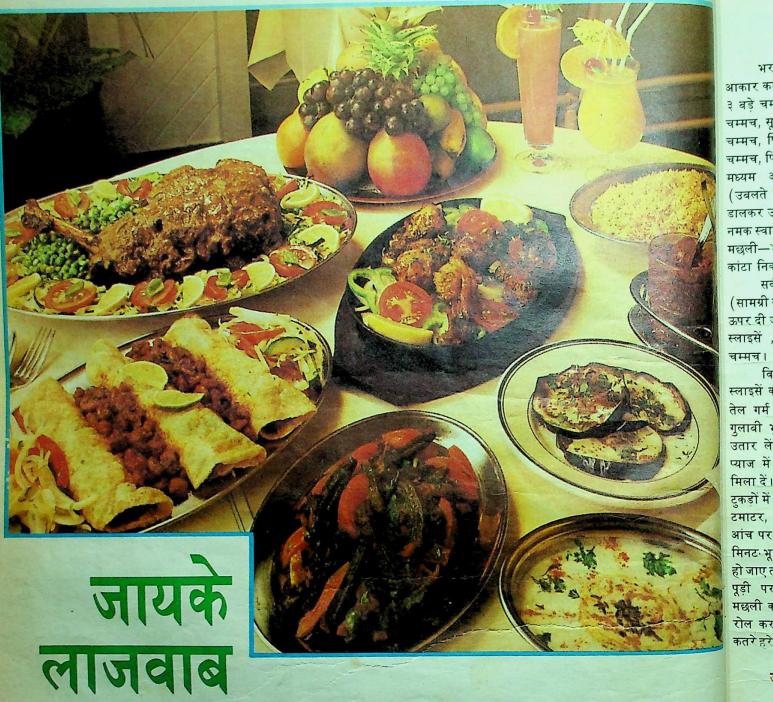
मुर्शिदाबाद: सियालदह से ट्रेन द्वारा बहरमपुर, फिर वहां से मुर्शिदाबाद १० किमी०। कलकत्ता से सीधे बस भी जाती है।

दर्शनीय स्थल: मुर्शिदाबाद का मुख्य आकर्षण हजार दुआरी महल है। यहां नवाबों द्वारा व्यवहृत सामानों का संग्रह है। शस्त्रागार में २७०० अस्त्र हैं तथा लाइब्रेरी में ऐतिहासिक महत्व की पुस्तकें व पांडुलिपियां हैं। महल के बगल में मीरजाफर का मकान है। शहर के एक छोर पर नवाब द्वारा निर्मित कटरा मस्जिद है। 'मोतीझील प्रसाद' झील के किनारे है। गंगा के दूसरे तट पर नवाब परिवार का समाधि-क्षेत्र खोश बाग है।

कहां ठहरेंगे ? : बहरमपुर में डब्लू०बी०-टी०डी०सी० का टूरिस्ट लॉज है। इसके अलावा आइडियल लॉज, मॉडर्न होटल, हिस्टॉरिकल होटल एवं यूथलॉज भी ठहरने के स्थान हैं। किराया बहुत महंगा नहीं।

जलदापाड़ा अभयारण्य: जलपाइगुड़ी जिले में स्थित इस अभयारण्य के लिए सिलीगुड़ी होकर जाना पड़ता है। सिलीगुड़ी से मीटर गेज की ट्रेन से हासिमारा अथवा बस से मदारीहाट जाना पड़ता है, वहां से हलंग के लिए टैक्सी मिलती है। वन के भीतर ६ किमी० प्रवेश करने पर हलंग फॉरेस्ट लॉज है, जहां से अभयारण्य घुमाने के लिए वन विभाग के वाहन उपलब्ध हैं। हलंग डाक बंगला घने जंगल के बीच स्थित है। हाथी की पीठ पर वन में घूमने का निराला आनंद भी लिया जा सकता है। इस अभयारण्य में हरिण, मोर, बाघ, शेर तथा गैंडा हैं। १५ जून से १५ सितम्बर तक

(शेष पृष्ठ ९० पर)

जायके लाजवाब

विशेष जायके वाले कुछ व्यंजनों की विधियां यहां पेश की जा रही हैं। ये विशेष व्यंजन यकीनन आपको पसन्द आएंगे

पूड़ी

सामग्री : आटा ४५० ग्राम, नमक १ छोटा चम्मच, पानी ३०० मिली०, तलने के लिए रिफाइण्ड तेल आवश्यकतानुसार।

विधि: एक बड़े बोल में आटा व नमक मिला कर पानी से गूंथ लें। गुंथे आटे से आठ बराबर की लोइयां बना लें। प्रत्येक लोई को लगभग ७-१/२ इंच गोलाई में बेल लें। कड़ाही में तेल गर्म करें व इन बेली हुई पूड़ियों को सुनहरा होने तक तल लें। पेपर पर इन पूड़ियों को फैला दें ताकि अतिरिक्त तेल सोखं जाए।

मछली पूड़ी

भराव की सामग्री: मध्यम आकार का प्याज १, रिफाइण्ड तेल ३ बड़े चम्मच, पिसी हल्दी १ बड़ा चम्मच, सूखी पिसी धनिया १ बड़ा चम्मच, पिसी लाल मिर्च १ छोटा चम्मच, पिसा जीरा १ बड़ा चम्मच, मध्यम आकार के टमाटर ३ (उबलते पानी में २-३ मिनट तक डालकर उनका छिलका उतार लें), नमक स्वादानुसार, बिना कांटे वाली मछली—४५० ग्राम (उबाल कर कांटा निकाल लें।

सर्व करने के लिए: पूड़ियां ८ (सामग्री व बनाने की विधि अलग से ऊपर दी जा चुकी है), कुछ नीबू की स्लाइसें, हरी धनिया २-३ बड़े चम्मच।

विधि: प्याज को छीलकर स्लाइसें काट लें। एक फ्राइंगपैन में तेल गर्म करें व प्याज को हल्का गुलाबी भून लें। आंच से पैन को उतार लें व पिसे मसाले डालकर प्याज में मसालों को भली प्रकार मिला दें। छिले टमाटरों को बड़े-बड़े टुकड़ों में काट लें। प्याज वाले पैन में टमाटर, मछली व नमक डाल कर आंच पर चढ़ाएं, मन्दी आंच पर ५ मिनट भून लें। जब मिश्रण लटपटा हो जाए तो आंच से उतार लें। प्रत्येक पूड़ी पर बीचो-बीच थोड़ा-थोड़ा मछली का मिश्रण रखकर पूड़ी को रोल कर दें। नीबू की स्लाइसों व कतरे हरे धनिए से सजाकर सर्व करें।

जाफरानी चावल

सामग्री: मध्यम आकार का प्याज १, मक्खन १०० ग्राम, तेजपत्ता २, दाल चीनी के छोटे-छोटे २ टुकड़े, बड़ी इलायची ४, लौंग ३, जीरा पाउडर १/२ छोटा चम्मच, पानी ८५० मिली०, दूध ३०० मिली०, नमक १ छोटा चम्मच या स्वादानुसार, बासमती चावल ४५० ग्राम, केसर २ चुटकी भर।

विधि: चावल बीन कर पानी में १५-२० मिनट तक भिगो दें। प्याज छीलकर स्लाइसों में काट लें। एक बड़े सॉसपैन में मक्खन गर्म करें व प्याज भून लें। जब प्याज गुलाबी भुन जाए तो उसमें तेज पत्ता, दालचीनी, इलायची, लौंग व जीरा पाउडर डाल दें। मन्दी आंच पर एक मिनट तक भूनें। भुने मसालों में दूध, पानी, नमक आदि डालकर एक उबाल आने तक पकाएं। भीगा चावल डालकर बीस मिनट तक मन्दी आंच पर ढक कर पकाएं। जब चावल नरम हो जाए तो केसर छिड़क कर सर्व करें।

मटन शाही टुकड़ा

सामग्री: गाढ़ा दही २२५ ग्राम, ताजी पिसी काली मिर्च १ छोटा चम्मच, नमक ३/४ छोटा चम्मच या स्वादानुसार, पिसा गरम मसाला १ छोटा चम्मच, पिसा अदरक १ छोटा चम्मच, लहसुन की कली १, मटन २ किलो (अगला दस्त), मध्यम आकार के प्याज २, घी या मक्खन २२५ ग्राम।

विधि: एक बोल में दही डालें व नमक, पिसी काली मिर्च, पिसा गरम मसाला और अदरक मिला दें। लहसुन की कली छीलकर महीन काट लें व दही में मिला दें। एक रोस्टिंग टिन में मीट रखें व इसके ऊपर दही का मिश्रण बराबर से फैला दें। टिन को एल्युमिनियम फॉयल से ढक कर २४ घण्टे के लिए ठण्डी जगह पर छोड़ दें। प्याज छीलकर काट लें। एक पैन में घी या मक्खन गर्म करें व प्याज गुलाबी भून लें। ओवन को ३२५ फा० पर सेट करें। मीट के ऊपर भुना प्याज डाल दें व दही में मिला दें। ओवन में रखकर लगभग २ घण्टे या पकने तक रोस्ट करें।

दही के बैगन

सामग्री: गाढ़ा दही १५० ग्राम, नमक १ छोटा चम्मच, पिसी काली मिर्च १/२ छोटा चम्मच, भुना जीरा १ छोटा चम्मच, बैगन ४५० ग्राम, तलने के लिए तेल आवश्यकतानुसार।

सजाने के लिए: ताजे पुदीने की कतरी हुई पत्तियां २ बड़े चम्मच।

विधि: एक छोटे बोल में दही, नमक, मिर्च और भुना जीरा एक साथ मिलाएं। बैगन को १/४ इंच मोटी स्लाइसों में काट लें और तेल में शीघ्र तल लें। एक पेपर पर बैगन की स्लाइसों को फैला दें ताकि अतिरिक्त तेल सोख जाए। सर्विंग ट्रे में दही का आधा मिश्रण फैला दें। उसके ऊपर बैगन की स्लाइसें फैला दें। ऊपर से दही का बाकी बचा हुआ आधा मिश्रण फैला दें। ऊपर से पुदीने की पत्ती बिखेर दें व सर्व करें।

मुर्ग तन्दूरी

सामग्री: चिकेन ड्रम स्टिक्स ८, अदरक १५ ग्राम या १ इंच का टुकड़ा, हरी मिर्च ४, लहसुन १५ ग्राम या १०-१२ कली, हरी धनिया १/२ गुच्छी, दही १५० ग्राम, पिसा जीरा १/२ छोटा चम्मच, पिसा गरम मसाला १/२ छोटा चम्मच, पिसी मेथी १/२ छोटा चम्मच, पिसी धनिया १/२ छोटा चम्मच, पिसी हल्दी १/४ छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर १ छोटा चम्मच, नमक १ छोटा चम्मच या स्वादानुसार, रिफाइण्ड तेल १ बड़ा चम्मच, नीबू का ताजा रस १ बड़ा चम्मच, प्याज १, हरी मिर्च १ (अलग से), टमाटर २, घी या मक्खन २५ ग्राम, कतरी हरी धनिया २ बड़े चम्मच।

विधि: अदरक-लहसुन को

(शेष पृष्ठ ८६ पर)

भारत का दिल : मध्यप्रदेश

जो पर्यटक वास्तुकला, प्राकृतिक सौंदर्य या वन्य जीवन में गहरी रुचि रखते हैं, वे मध्यप्रदेश भ्रमण की योजना बनाते ही हैं। ...वहां के कुछ प्रमुख दर्शनीय स्थलों का विवरण

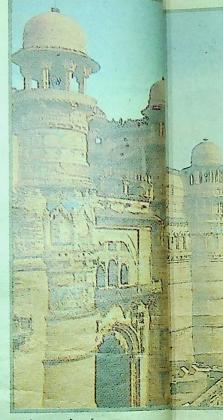
भारत के मानचित्र में मध्यप्रदेश का विशेष स्थान है। सच पूछिए, तो मानचित्र में इसकी भौगोलिक स्थिति भारत के दिल की तरह है। इसका इतिहास बड़ा गौरवशाली रहा है। इस प्रदेश के भ्रमण के दौरान आप पायेंगे कि यहां का एक-एक स्मारक भिन्न-भिन्न शासकों की गौरव गाथा कहता नजर आता है। इतिहास के साथ-साथ यदि आपकी रुचि वास्तुकला, प्राकृतिक सौन्दर्य या वन्य जीवन में है, तो मध्यप्रदेश में आपको इन सभी का संगम मिलेगा। क्यों न, इस वर्ष इस विशेष स्थान रखने वाले प्रदेश में आप अपना ग्रीष्मकालीन अवकाश अपने नन्हे-मुन्नों के साथ व्यतीत करें। आइये, हम आपका परिचय यहां के कुछ प्रमुख दर्शनीय स्थानों से करवा दें।

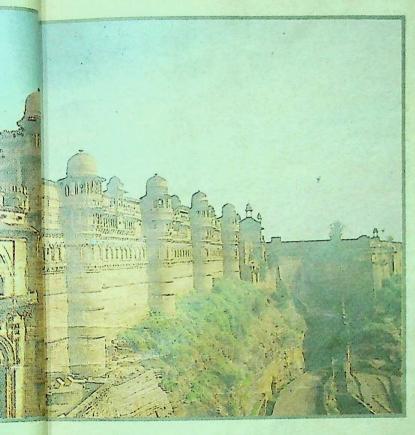
ग्वालियर: ग्वालियर का इतिहास अत्यन्त महत्वपूर्ण है। इसी स्थान से १८५७ में झांसी की रानी तथा तात्या टोपे ने अंग्रेजों के विरुद्ध जंग का एलान किया था। ग्वालियर का किला न केवल एक अजेय दुर्ग रहा है, बल्कि यहां की वास्तुकला के नमूने भी देखने योग्य हैं। शायद इसी कारण से मुगल सम्राट बाबर ने इसे भारत का एक बेहतरीन किला बताया था। इसके अतिरिक्त गूजरी महल संग्रहालय, तेली का मंदिर, तानसेन व गागौस मोहम्मद की समाधियों में बनी वास्तुकला भी देखने को मिलती है।

शिवपुरी: ग्वालियर से लगभग ११४ किमी० की दूरी पर बसा शिवपुरी किसी समय में मुगलों के शिकार करने का विशेष स्थान था। यहां के जंगलों में उस समय हाथियों की बहुतायत थी। इसके बाद यह स्थान ग्वालियर के सिंधिया शासकों की ग्रीष्मकालीन राजधानी (समर कैपिटल) रहा है। माधव नेशनल पार्क यहां का एक रमणीक स्थल है। इस पार्क में बनी अर्धचन्द्रकार झील में किसी समय नौका दौड़ हुआ करती थी। पर अब यहां दूर देशों से आये भिन्न-भिन्न प्रकार के पक्षी देखने को मिलते हैं। इसके अतिरिक्त घने पेड़ों के झुरमुट के बीच सांभर, नीलगाय तथा चीता इत्यादि जैसे पशुओं की उपस्थिति भी पर्यटकों का आकर्षण का केन्द्र है। यहां से थोड़ी ही दूरी पर मुगल गार्डन है, जहां पर सिंधिया शासकों के स्मारक बने हैं। आज भी सिंधिया घराने के सेवक प्रतिदिन प्रातः यहां पर न केवल पुष्प चढ़ाते हैं, बल्कि शाम को यहां पर ग्वालियर घराने के कलाकार शास्त्रीय गायन करते हैं। सिंधिया शासकों के स्मारकों के अतिरिक्त सांख्य सागर झील तथा बड़ईया कुण्ड भी दर्शनीय स्थल हैं।

खजुराहो: ग्वालियर से २७५ किमी० तथा शिवपुरी से २६८ किमी० की दूरी पर बसे खजुराहो के मंदिर न केवल भारत के पर्यटकों के लिए बल्कि विदेशी पर्यटकों के लिए भी एक आकर्षण का केन्द्र है। चंदेल शासकों द्वारा बनाये गये ये मंदिर आज भी जीवन को सोल्लास जीने की प्रेरणा देते हैं। इतिहासकारों का मानना है, कि ११०० शताब्दी में मानव जाति लगभग समाप्त हो चली थी, जिसको देखते हुए सृष्टि को कायम रखने के लिए इन मंदिरों का निर्माण किया गया था। इन मंदिरों की दीवारों पर बने चित्रों में उस समय की उत्कृष्ट वास्तुकला देखने को मिलती है। खजुराहो के मंदिरों के बिलकुल सामने स्थित संग्रहालय भी देखने योग्य है, जहां पर हजारों की संख्या में उस समय की कलाकृतियां आज भी सुरक्षित हैं।

बांधवगढ़ नेशनल पार्क: खजुराहो २४२ किमी० की दूरी पर बसे इस स्थान की अपनी ही विशेषता है। इसी स्थान पर विश्व में सबसे पहली बार रीवा के महाराजा ने सफेद चीते को देखा था। इस समय भी आप चीते को इस प्राकृतिक निवास स्थान पर देख सकते हैं। चीते के साथ-साथ जंगली सुअर, सांभर, जंगली भैंसा इत्यादि की इस पार्क में भरमार है। बांधवगढ़ का किला तथा वहां पर बनी अन्य गुफाओं में बनी कलाकृतियां भी देखने योग्य हैं।

मांडू: इंदौर से केवल ८३ किमी० दूर बसा यह स्थान आज भी

ग्वालियर का अजेय दुर्ग

पर्यटक ग्राम: शिवपुरी

रानी रूपमती तथा बाजबहादुर की प्रेमकथा को जीवंत करता है। आज भी इनके प्यार के किस्से-कहानियां मांडू में सुनने को मिलते हैं। किसी समय यह स्थान मालवा के शासकों का विश्राम स्थल था। यहां का शांत व हरा भरा वातावरण तथा यहां बने प्राचीन महल किसी भी पर्यटक को कई-कई दिनों तक रोके रखने में सक्षम हैं। जिनमें से विशेष हैं होशंग शाह का मकबरा, जिसके बारे में विख्यात है कि यह दुनिया का सबसे पहला संगमरमर के पत्थरों से बना किला है। शाहजहां ने ताजमहल बनाने से पूर्व अपने चार विशेष शिल्पकारों को इसे देखने के लिए भेजा था, जिनमें से एक उस्ताद हमीद थे। कहते हैं, उसके पश्चात ही ताजमहल के निर्माण का कार्य आरम्भ हुआ था। सुल्तान गियासुद्दीन खिलजी द्वारा बनाया गया जहाज महल जो कि दो झीलों के ऊपर बना है, भी देखने योग्य है। जैसा कि नाम से प्रतीत होता है कि यह महल एक नाव के समान है। यहां पर पत्थरों में उकेरी गई कला दर्शनीय है। चांदनी रातों में इसकी छटा देखने योग्य होती है। इसके अतिरिक्त हिंडोला महल तथा रानी रूपमती का महल भी देखने योग्य स्थान है।

कान्हा नेशनल पार्क: प्राकृतिक सौंदर्य तथा उसकी छवि को अपने कैमरों में बसाने वाले पर्यटकों के लिए इस स्थान का विशेष महत्व है। कान्हा पहुंचने का सबसे सुगम स्थान है जबलपुर, जो कि कान्हा से केवल १४६ किमी० की दूरी पर है। १६५५ में इसे राष्ट्रीय पार्क घोषित कर दिया गया। आज यह एशिया का सबसे बेहतरीन पार्क है। कान्हा में चीतों को भी मस्त खुले वातावरण में घूमते देखा जा सकता है कान्हा में ही एक दुर्लभ जाति वाले बारहसिंघा को भी देखा जा सकता है। यहां घूमने के लिए वन विभाग ने विशेष प्रबन्ध किए हैं। यदि आप हाथी या जीप द्वारा कान्हा घूमना चाहते हैं, तो इसके लिए बुकिंग की सुविधाएं भी हैं। अधिक जानकारी जबलपुर स्टेशन स्थित पर्यटन कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है। इसके अतिरिक्त जबलपुर से २४ किमी० दूर—भेड़ाघाट तथा भोपाल से १८६ किमी० पर पंचमढ़ी भी अन्य आकर्षण के केन्द्र हैं।

कहां ठहरें: मध्यप्रदेश पर्यटन विभाग की ओर से उपयुक्त सभी स्थानों पर ठहरने की व्यवस्था है। प्रत्येक कमरे की दर ६० रुपये से लेकर ३२५ रुपये तक है इसके अतिरिक्त खाने तथा घूमने की भी सभी सेवाएं उपलब्ध हैं। अधिक जानकारी के लिए निम्नलिखित मध्यप्रदेश के किसी भी पर्यटन कार्यालयों से संपर्क किया जा सकता है।

दिल्ली दूरभाष: ३३२, ११८७, ३३२ ४४२२ (विस्तार-२३५३)

बंबई दूरभाष: २१४ ८६०, २१६ १६१ (विस्तार-२६६)

कलकत्ता दूरभाष: ४४ ८५४३

भोपाल दूरभाष: ५५४३४०, ५५४३४३

नागपुर दूरभाष: २३३७४

ग्वालियर दूरभाष: २१५-६८, २६७४२

खजुराहो दूरभाष: ५१ से संपर्क कर सकते हैं।

उपर्युक्त सभी पर्यटन स्थलों के लिए मध्य प्रदेश पर्यटन विभाग द्वारा नाना प्रकार के "पैकेज टूर" कलकत्ता, बंबई, दिल्ली, नागपुर तथा भोपाल से उपलब्ध हैं, जिसमें कि रहने, खाने तथा रेल, बस इत्यादि की सुविधा पर्यटन विभाग द्वारा उपलब्ध कराई जाती है। इस संबंध में अधिक जानकारी मध्यप्रदेश के उपर्युक्त कार्यालयों से प्राप्त की जा सकती है।

—प्रस्तुति: सुनील रजानी

फिल्मी सितारे अपनी व्यस्तता भरी जिंदगी से क्या सचमुच सैर-सपाटे के लिए समय निकाल पाते हैं? उनके पसंदीदा पर्यटन-स्थल कौन-कौन से हैं? क्या आम आदमियों की तरह वे भी पर्यटन योजना बनाते हैं? सैर-सपाटा करने अकेले जाते हैं या साथियों अथवा परिवार के साथ? प्रशंसकों की भीड़ क्या उन्हें सचमुच परेशान करती है? ये ढेर सारे ऐसे सवाल हैं जिनके जवाब आप जरूर जानना चाहेंगी। लीजिए, प्रस्तुत है, आपके पसंदीदा कलाकारों की ज़ुबानी उनके सैर-सपाटे की कहानी—

मेरी पसंद की जगह भारत में कहां?

—श्रीदेवी

भारत में तो मेरी पसंद की ऐसी कोई जगह नहीं है, जहां जाकर मैं छुट्टियां बिताना पसंद करूं। जितने मनपसंद स्थल यहां पर हैं भी, उन सभी जगहों पर मेरी असंख्य आउटडोर, शूटिंगें हो चुकी हैं या अकसर होती ही रहती हैं। ऐसे में सैर-सपाटे के लिए वहां जाने का सवाल ही नहीं उठता। दूसरी बात यह, कि हम शांति से भारत में कहीं भी छुट्टियां नहीं मना सकते। हमारे पहुंचने की खबर मिली नहीं, कि प्रशंसकों की भीड़ जुट आती है और छुट्टियां मनाने का सारा मजा काफूर हो जाता है।

मुझे सबसे ज्यादा पसंद है—लंदन, महानगर से सुदूर वहां का ग्रामीण परिवेश। एक तो वहां पर एकांत-शांति भरी जिंदगी बिताने का मौका मिल जाता है, फिर वहां रसोई घर में घुस कर अपने मनपसंद व्यंजन या नयी-नयी डिशेज, वह भी खासकर यूरोपियन डिशेज बनाकर खाने का आनंद ही कुछ और होता है। दूसरी मनपसंद जगह है—लॉस एंजिलिस। वहां पर लोग पहचानते नहीं, इसलिए शॉपिंग करने, खुले आम सड़क पर घूमने में परेशानी नहीं होती। छुट्टियों में मैं सिर्फ चार ही काम करती हूं—खाना बनाना, मजा करना, खूब घूमना और शॉपिंग करना और फिर थक कर सो जाना।

प्रशंसक तो परेशान करते ही हैं, इसीलिए ऐसी जगह जाती हूं, जहां के लोग पहचानते ही नहीं। मेरे साथ मेरी बहन लता भी जाती है। हम दोनों बहन कम, दोस्त ज्यादा हैं। इसलिए सैर-सपाटे का मिलकर लुत्फ उठाते हैं।

अपने हिंदोस्तां की बात ही निराली है

—अनिल कपूर

क्या फरमाया आपने कि, 'कैसे बनाता हूं यात्रा का प्लान और इस बार कहां जा रहा हूं?' बाप रे बाप! कलाकार वह भी मेरे जैसा, जिसे न दम मारने की फुरसत है न ही बीवी-बच्चों के साथ समय गुजारने का मौका (लिख लीजिए, लिख लीजिए कि वे—मेरे बीवी-बच्चे

जूही चावला छाया: एन० प्रसाद अनिल कपूर छाया: अमित कुमार फराह छाया: टी०एन० प्रसाद सलमान खान

इसीलिए मुझ पर खूब खफा भी रहते हैं)। जब अपने कल-परसों का तय नहीं कि कहां शूटिंग करता होऊंगा तो घूमने-फिरने की एडवांस प्लानिंग की तो सोच ही नहीं सकता। अरे भइया, यह घूमना-फिरना, तफरीह या सैर-सपाटा अपनी तकदीर में कहां है भला?

फिर भी मोहतरमा जी, मुझे कश्मीर, ऊटी, कोडाई कनाल, शिमला, कुलू-मनाली बहुत ही पसंद है। आप भी वहां पर जायें तो आपका दिल बाग-बाग हो जायेगा और मेरे चुनाव की दाद देती आप थकेंगी नहीं।

मैं अपने सैर-सपाटे का कार्यक्रम आउटडोर शूटिंग के दौरान ही पूरा कर लेता हूं। फिल्म निर्माताओं-निर्देशकों से हाथ जोड़ कर अर्ज करता हूं कि 'भगवान, इस बार आउटडोर शूटिंग जरा ऐसे रमणीक स्थान पर रखना कि तुम्हारी भाभी-भतीजे भी मेरे साथ-साथ सैर-सपाटा कर लें।' अगर वह रहमदिल हुआ तो सचमुच बीवी-बच्चों के साथ सैर का मजा मिल जाता है और अगर कहीं... जैसा (एक निर्माता-निर्देशक का नाम लेकर) हुआ तो किसी भी ऊबड़-खाबड़ जगह पर पटक देता है शूटिंग के लिए। जी हां, अगर रमणीक स्थान पर शूटिंग हुई बीवी-बच्चों को भी साथ ले जाता हूं। इस तरह से दोनों काम एक ही साथ हो जाता है—शूटिंग भी, सैर-सपाटा भी।

विदेश में मुझे हांगकांग, सिंगापुर और लंदन पसंद हैं, लेकिन अपने हिंदुस्तान की तो बात ही अलग है, क्योंकि समूचे भूमंडल पर सिर्फ अपना ही ऐसा देश है, जहां विविध ऋतुओं का अपना मजा ही अलग है। बस, एक ही खराबी है यहां कि हमारे प्रशंसक डिस्टर्ब बहुत करते हैं हमें, लेकिन यह भी प्यार करने का उनका एक तरीका है, इसलिए मैं इसे बुरा नहीं मानता।

सैर-सपाटे का आनंद तो बस बीवी-बच्चों के साथ ही आता है और उन्हें मैं जरूर साथ रखता हूं।

वे सैर-सपाटे का मजा ही खत्म कर देते हैं

—आमिर खान

सैर-सपाटे का शौक मुझे बचपन से ही रहा है। पापा (ताहिर हुसैन) तथा चचाजान (नासिर हुसैन) अकसर अपनी फिल्मों की आउटडोर शूटिंग सिर्फ खूबसूरत स्थानों पर ही किया करते थे। ऐसे स्थानों पर उनकी आउटडोर शूटिंगें काफी लम्बी हुआ करती थीं। तब वे हम सभी को अपने साथ ले जाया करते थे। वे लोग शूटिंग किया करते और हम सपरिवार सैर-सपाटा, शॉपिंग और तफरीह। इसलिए यह शौक मुझे बचपन से ही लग गया था लेकिन मुझे सिर्फ दो ही जगहें सबसे ज्यादा पसंद हैं—पंचगनी और महाबलेश्वर।

इन दोनों जगहों से जुड़ी बचपन की सुनहरी यादें वहां पहुंचते ही ताजा हो जाया करती हैं। अब भी मैं वहां, शूटिंग से मौका मिलते ही जाया करता हूं परिवार के साथ। अपनी बचपन की उन यादों को रीना को सुनाने में बहुत मजा आता है। हां, स्टार बन जाने के कारण मेरी एक आजादी जरूर छिन गयी है—अब पहले की तरह

श्रीदेवी छाया: किशोर

सलमान खान

सोनू वालिया छाया: अजय श्रीवास्तव

आमिर खान छाया: अमित कुमार

मैं मनमाफिक जगह पर मनचाहे ढंग से समय नहीं बिता सकता। लोगों की भीड़ घेर लेती है। कुछ लोग जब दीवानेपन की हालत तक व्यवहार करने या फब्तियां कसने लगते हैं तो बहुत बुरा लगता है, क्योंकि मेरे साथ मेरी बीवी भी होती है। क्या सोचती होगी, उनकी अनर्गल बकवास सुनकर वह। ऐसे में सैर-सपाटे का मजा भी जाता रहता है। कभी-कभी तो इतना गुस्सा आता है कि उनके कॉलर पकड़ लूं। लेकिन रीना ही तब मुझे शांत कराते हुए कहती है, "हम सैर-सपाटे के लिए यहां आये हैं। दिमाग क्यों खराब करते हो? वे तुम्हारे दुश्मन नहीं, फैन्स (प्रशंसक) हैं। सितारों के साथ प्यार करने का उनका यही तरीका है।"

मैं रीना की बात सुनकर मुस्कराने लगता हूं—गुस्सा कपूर की तरह उड़ जाता है।

शूटिंग के साथ सैर-सपाटा भी

—सलमान खान

जिस तरह से दफ्तरों में काम करने वाले लोग वर्ष में एक मुकर्रर महीने में छुट्टियां लेकर सैर-सपाटे के लिए जाते हैं, वैसी छुट्टियां हमें भला कहां नसीब होती है? हां, जब हम छोटे थे तो पापा हम सबको लेकर अकसर पहाड़ों पर जाते थे। वे तो जावेद अंकल के साथ बैठकर किसी फिल्म की पटकथा-संवाद लिखते और हम दोनों परिवारों के सदस्य सैर-सपाटे के लिए निकल जाया करते थे। कॉलेज के दिनों में तो साथियों के साथ खूब सैर-सपाटे करते थे।

किंतु, अब एक तो समय ही नहीं मिलता, फिर कहीं गये भी तो प्रशंसक घेर लेते हैं। इसलिए हिम्मत ही नहीं पड़ती। हमारी आउटडोर शूटिंगें हमेशा खूबसूरत जगहों पर ही होती हैं, इसलिए उसी समय वह जगह घूम लेते हैं और सैर-सपाटा भी कर लेते हैं। लेकिन प्रशंसकों के डर के कारण बहुत आगे तक नहीं जा पाते। हां, इन आउटडोर शूटिंगों में मेरी एक इच्छा जरूर पूरी हो जाती है— सुंदर दृश्यों को कैमरे में कैद करने की। इसलिए मैं अपने साथ कैमरा जरूर रखता हूं।

अकेले तो जहन्नुम में भी नहीं जाऊं

—फराह

एक जगह है, जिसके लिए कहा जाता है—'इस पृथ्वी पर अगर कहीं स्वर्ग है तो बस यहीं है...यहीं है...। जी हां, धरती का वही स्वर्ग है मेरी मनपसद जगह, जहां मैं सैर करने जाना चाहती हूं, एक बार नहीं, हजार बार, लाख बार। लेकिन, धरती के इसी स्वर्ग—कश्मीर में जब से उग्रवादियों का आतंक बढ़ गया है, हर बार जाने की चाह रखकर भी मन मसोस लेती हूं।

पूरी धरती पर सिर्फ कश्मीर ही ऐसी जगह है, जहां पहुंचकर मन और शरीर की सारी थकान, चिंताएं मिट जाती हैं, फिर वहां के सुदूर क्षेत्रों में प्रशंसकों को परेशान करनेवाली भीड़ भी नहीं होती है। मैं तो जब भी मौका मिलता या तीन-पांच कर, मौका निकालकर, कश्मीर पहुंच जाया करती थी। बर्फाच्छादित पहाड़ों की तलहटी में पहुंचकर घंटों समय बिता देने के बावजूद समय का अहसास नहीं होता था। वहां के प्राकृतिक सौंदर्य को देखते आंखें नहीं थकती थीं।

कश्मीर के बाद मे[रा] सर्वाधिक पसंद की जग[ह] है—स्विटजरलैंड। मैं पहली बा[र] फिल्म 'फासले' की शूटिंग के लि[ए] गयी तो वहां की ऐसी दीवानी हुई कि अकसर वहां जाने लगी। वहां भी घूमने, शॉपिंग करने का, खूब मजा आता है। अकेली तो मैं जहन्नुम में भी नहीं जाऊं, फिर घूमने के लिए साथ होना तो जरूरी ही है। अब अपने साथियों के नाम क्यों बतलाऊं आपको?

प्रशंसक? अभी वे मेरा नाम सुनते ही भाग खड़े होते हैं—ब्लैक बेल्टधारी हूं जो।

उफ! उनकी (प्रशंसकों) तो बात ही मत पूछिए

—जूही चावला

जब तक फिल्मों में हिट नहीं हुई थी, तब तक प्रशंसकों का भय नहीं रहता था। कहीं भी, किसी भी सड़क, दूकान पर खड़ी हो जाओ, मनपसंद चीजें खरीद-खरीदकर खाओ, कोई डर नहीं। लेकिन अब प्रशंसकों की दीवानगी के किस्से बतलाने लगूं न, तो एक बड़ी-सी पोथी बन जायेगी, फिर भी कथा खत्म नहीं होगी।

मुझे ऐसे पर्यटन-स्थल ज्यादा पसंद हैं, जो काफी ऊंचाई पर हों, पहाड़ों से घिरे हों और वहां पर रंग-बिरंगे फूलों तथा हरियाली की बहार हो। इसीलिए मैं अपनी छुट्टियां कश्मीर या स्विटजरलैंड में ही बिताती रही हूं। जब तक कश्मीर नहीं गयी थी, तब तक उसके सौंदर्य का पता नहीं था, लेकिन जब पहली बार गयी तो मुझे लगा कि इस स्वर्ग में मैं पहले क्यों नहीं आयी थी।

इनके अलावा मुझे एक जगह और भी पसंद है—डिस्नेलैंड, वहां पहुंचकर मैं सचमुच बच्ची बन जाती

जूही चावला — छाया: दुर्गा प्रसाद

श्रीदेवी — छाया: रविजित पाठक

हूं। मुझे आप 'वर्क-एडिक्ट' जरूर कह सकते हैं, लेकिन घूमने-फिरने का भी कम नशा नहीं है मुझे। मौका मिला नहीं, कि उड़ी फुर्र से।

भई, घूमने का मजा तो दोस्तों के ही साथ है—जब तक उछलकूद, छेड़ना, हंसी-गप्पों के फव्वारे नहीं हों, तब तक घूमने का मजा ही क्या।

इसी सैर-सपाटे ने बना दिया था मॉडल

—सोनू वालिया

एक बार मैं अमरीका गयी तो सोचा क्यों न स्पेन जाकर सैर-सपाटा करूं। पर्यटन की दृष्टि से स्पेन बहुत ही खूबसूरत जगह है। कितना भी घूमिए, मन नहीं भरेगा। शॉपिंग का मजा तो कुछ और ही है। एक दिन खरीद-फरोख्त के लिए एक डिपार्टमेंटल स्टोर में गयी, समय मेरे पास पर्याप्त था, इसलिए उस स्टोर में घूम-घूमकर एक-एक चीज ध्यान से देखती रही। तब मुझे पता भी नहीं था कि एक जोड़ी आंखें मुझे घूर रही हैं। कुछ देर बाद वे आंखें मेरे पास सशरीर आ खड़ी हुई और मुझे उस स्टोर के लिए मॉडलिंग का ऑफर दिया। तब तक मॉडलिंग कैरियर के बारे में मैंने गंभीरता से नहीं सोचा था। लेकिन उस ऑफर ने ऐसा प्रभावित किया कि मैं फिर पूरे एक वर्ष तक यूरोप में ही टिकी रह गयी—डिपार्टमेंटल स्टोर से लेकर परफ्यूम आदि तमाम चीजों के लिए मॉडलिंग करती रही—कभी स्पेन में तो कभी फ्रांस, अमरीका या दूसरे-दूसरे यूरोपीय देश में। इस मॉडलिंग ने ही मुझमें इतना विश्वास भरा कि बम्बई आने के कुछ ही दिनों बाद मैं मिस इंडिया चुन ली गयी। खैर, यह एक अलग कथा है।

मुझे बचपन से ही सैर-सपाटे का शौक है। मेरे डैडी की नौकरी ट्रांसफरेबल थी, इसलिए उन्हें देश के कोने-कोने में जाना पड़ता था। इसलिए मुझे भी उनके साथ-साथ जगह-जगह घूमनें का जो मौका मिला, उसने मेरे भीतर घूमने की चाह पैदा की, इस कदर, कि मैं अब अगर घूमने कहीं दूर न जापाऊं तो पुणे ही चली जाती हूं।

विदेशों में होनेवाले स्टेज प्रोग्रामों में मैं जरूर जाने की कोशिश करती हूं, क्योंकि ऐसे में समय काफी मिलता है सैर-सपाटे के लिए। स्टेज शो में तो सिर्फ तीन-चार घंटे ही रहना पड़ता है, वह भी रात में। शेष सारा दिन खाली होता है। हां, फिल्मों में व्यस्त होने के कारण 'टूर प्लान' बनाना अब संभव नहीं। बना भी लें और उन्हीं तिथियों में शूटिंग निकल आये तो सारी योजना धरी-की-धरी रह जायेगी। ऐसा अकसर होता रहा है।

मैं जब भी सैर-सपाटे पर जाती हूं, दोस्तों को जरूर साथ ले जाती हूं। विदेशों में ढेर सारे दोस्त-परिचित हैं, उनके साथ घूमने, मस्ती करने का मजा ही कुछ और होता है। हां, भारत में प्रशंसकों द्वारा घेर लिये जाने की समस्या जरूर होती है, लेकिन मुझे उससे कोई परेशानी नहीं होती। मैं तो उन्हें भी सैर-सपाटे में अपना साथी बना लेती हूं।

—प्रस्तुति: बम्बई ब्यूरो, अलका खेर्डेकर व गायत्री शर्मा

(पृष्ठ ७६ का शेष)

छीलकर काट लें। हरी धनिया, ४ हरी मिर्च, अदरक-लहसुन को मिक्सी में पीस लें। जब महीन पेस्ट बन जाए तो निकाल कर एक बड़े बोल में पलट लें। दही, सारे पिसे सूखे मसाले, नमक, नीबू का रस, १ छोटा चम्मच तेल भी बोल में डाल दें व सारी सामग्री को अच्छी तरह मिला दें। ड्रम स्टिक्स को भली प्रकार साफ करके दही के मिश्रण में लपेट लें। यह मिश्रण ड्रम स्टिक्स पर भली-भांति लग जाना चाहिए। अब ड्रम स्टिक्स वाले बर्तन को ढक कर एक ठण्डे स्थान पर लगभग ३० मिनट के लिए छोड़ दें। ओवन को ४७५° फा० पर सेट करें। ड्रम स्टिक्स को मिश्रण सहित एक रोस्टिंग टिन में पलट लें व बाकी बचा हुआ तेल उन पर भली प्रकार लगा दें। लगभग ३० मिनट तक ओवन में रखकर बेक करें। बीच-बीच में उलटती-पलटती रहें। जब क्रिस्प व सुनहरे रंग की बेक हो जाए तो निकाल लें। प्याज और टमाटर की स्लाइसें काट लें। एक हरी मिर्च के बीच निकाल कर महीन कतर लें। फ्राइंगपैन में घी या मक्खन गर्म करें। प्याज गुलाबी होने तक भूनें व टमाटर और मिर्च डालकर एक-दो मिनट तक फ्राई करें। एक सर्विंग डिश में ड्रम स्टिक्स निकाल लें व तले हुए टमाटर-प्याज के साथ गरम-गरम सर्व करें। ऊपर से कतरी हरी धनिया डाल दें।

मिक्स्ड रॉयता

सामग्री: दही २७५ ग्राम, छोटा प्याज १ (छील कर महीन कतर लें या कद्दूकस कर लें), खीरा (यदि उपलब्ध हो)।

सर्व करने के लिए: १/२ छोटा चम्मच प्रत्येक, पिसा जीरा, कतरी हरी मिर्च २-३, नमक व ताजा पुदीना पत्ती, (महीन कतर लें)।

विधि: दही को मथकर एक सर्विंग बोल में डालें। कद्दूकस किया हुआ प्याज दही में मिलाएं। खीरे का कड़वापन निकाल दें व छोटे टुकड़ों में काट लें। खीरे के टुकड़े भी दही में मिला दें व फ्रिज में रखकर ठण्डा कर लें। सर्व करने से पहले काली मिर्च, भुना पिसा जीरा व पुदीना ऊपर से डाल दें।

भिण्डी भाजी

सामग्री: भिन्डी ४५० ग्राम, रिफाइण्ड तेल ५ बड़े चम्मच, मध्यम आकार के प्याज २ (छीलकर महीन काट लें), टमाटर ४५० ग्राम, पिसी धनिया १ छोटा चम्मच, पिसा जीरा १ छोटा चम्मच, हल्दी पाउडर १/२ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च १ छोटा चम्मच, जीरा १/२ छोटा चम्मच, सरसों के दाने १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार।

विधि: भिन्डी के दोनों (ऊपर नीचे के) किनारों को काट कर निकाल दें। पानी से धोकर पोंछ लें। एक फ्राइंगपैन में २ बड़े चम्मच तेल गर्म करें व भिन्डी को थोड़ा नरम होने तक भूनें। दूसरे सॉसपैन में बचा हुआ तेल गर्म करें। सरसों के दाने व साबूत जीरा डाल दें व प्याज डाल कर गुलाबी होने तक भूनें। टमाटरों को २-३ मिनट उबलते पानी में डालकर छील लें व छोटे टुकड़ों में काट लें। टमाटर और पिसे मसाले व नमक, प्याज में डालकर हल्का-सा भूनें। इसके पश्चात् तली हुई भिन्डी मिश्रण में डालकर सावधानी से चलाएं व १५-२० मिनट तक मन्दी आंच पर पकने दें। जब टमाटर का रस गाढ़ा होकर सॉस की तरह हो जाए और भिन्डी पक जाए तो गरम-गरम ही सर्व करें।

फ्रूट जूस एण्ड मिल्क कॉकटेल

सामग्री: संतरे का रस २ गिलास, दूध १ गिलास, सादी पतली क्रीम १ गिलास, गुलाब जल १ गिलास, बर्फ का चूरा १ गिलास, चीनी ३ बड़े चम्मच।

सजाने के लिए: नीबू की कुछ स्लाइसें, कुछ चेरी।

विधि: रस, दूध, क्रीम, गुलाब जल, चीनी व बर्फ का चूरा एक साथ मिलाकर छान लें व एक बड़े कांच के जग में डालकर नीबू की स्लाइस व चेरी से सजाकर सर्व करें।

—मनोरमा की रसोई

बिरयानी हाट पाट

सामग्री: ५०० ग्राम पुराने बासमती चावल, ८-६ कटोरी पानी, १ संतरे का रस, १ बड़ा चम्मच साबुत गरम मसाला, ३ परोसने के चम्मच रिफाइण्ड तेल, १ कटोरी देशी चना, १/२ कटोरी काली मसूर, (दोनों रात भर भिगोये हुए), १ गाजर, १ शिमला मिर्च, १ प्याज, २ टमाटर (सबकी गोल स्लाइसें काटें), १/२ कप मटर के दानें, १ बड़ा चम्मच पुदीना कतरा, १ चम्मच सोया साग कतरा, १ चम्मच अदरक (कसा हुआ), स्वादानुसार नमक, हल्दी एक चम्मच पिसी, मिर्च पिसी १/२ चम्मच, गरम मसाला १ चम्मच।

विधि: प्रेशर कुकर में गरम करके साबुत गरम मसाला डालें। सारी सब्जियां, धुले चावल, सोया साग, पुदीना, अदरक, चना, मसूर डाल कर ५-७ मिनट तक... नमक, मिर्च, हल्दी, गरम मसाला, मटर डाल कर पानी व संतरे का रस डाल कर कुकर में बिरयानी पकाएं। एक सीटी आने पर धीमी आंच पर ३-५ मिनट तक पकाएं। ठण्डा होने पर ही कुकर खोलें।

—प्रमिला पर...

जैसलमेर किला

छाया : पूरचन्द जैन

जैसलमेर का श्रृंगार गड़सीसर

यदि आप मन की सुख-शांति चाहती हैं तो जा पहुंचिए जैसलमेर और टकटकी लगाकर निहारिए वहां के प्राकृतिक दृश्य

राजस्थान के पश्चिमी सीमान्त क्षेत्र में स्थित जैसलमेर जिला रेतीले टीबों, (टीलों) के कंटीली झाड़ियों, ऊबड़-खाबड़ रास्तों, प्राकृतिक विपदा अकाल से सदा पीड़ित होते हुए भी ऐतिहासिक, धार्मिक, संस्कृतिक शिल्पकला का प्रमुख केन्द्र रहा है। पीतवर्णी पाषाणों की नगरी जैसलमेर के शिल्प सौन्दर्य को निहारने के लिए न केवल भारत-वर्ष के असंख्य लोग इसकी यात्रा करते हैं, अपितु संसार के कई देशों से विदेशी भी रेगिस्तान के शुष्क जैसलमेर की कठिन यात्रा का सुखद अनुभव ले जाते हैं।

यातायात की सुविधा ने आज ज़ैसलमेर की यात्रा को सुखद बना दिया है। शिल्पकला की अनोखी नगरी जैसलमेर, जिसकी गोद में बने राजप्रासाद, महल, मन्दिर, हवेलियों, झरोखे, विश्रामगृह, जवाहर विलास, बादल विलास, नथमल की हवेली, सालमसिह की भव्य इमारत, लक्ष्मी नारायण का मन्दिर, दुर्ग पर स्थित जैन देरासरों आदि की पीले पाषाणों पर खुदी बारीक एवं सुन्दर शिल्पकला आज विश्व विख्यात हो रही है। श्री त्रिकूट पर्वत पर बना ऐतिहासिक भाटी महारावल जैसल का बनाया ९९ बुर्जों वाला, १५०० फीट लम्बा और ७५० फीट चौड़ा जैसलमेर दुर्ग आज भी अपने अनोखे शिल्प सौन्दर्य के लिए आगन्तुकों का सबसे बडा आकर्षण है।

गढ़ दिल्ली गढ़ आगरो, अध गढ़ बीकानेर।।
भलो चुणाईयो भाटियों, सिरे ज जैसलमेर।।

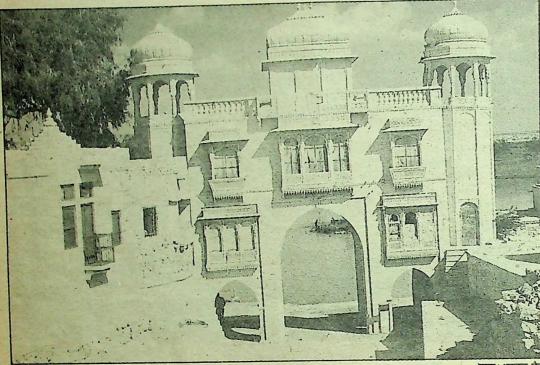
जैसलमेर गढ़ पर बने अनेक जैन मंदिरों की पवित्रता, सुन्दर शिल्पकला जनमानस की आस्था के कारण जैन धर्मावलम्बियों ने इस स्थल को तीर्थस्थान माना है। जैसलमेर गढ़ पर, नगर में, अमरसागर, लोद्रवा, ब्रह्मसर, पोकरण में बने अनेक जैन देरासरों के दर्शन करने के लिएं प्रतिवर्ष हजारों लोग इस मरुभूमि की, जैन पंचतीर्थो के रूप में यात्रा कर अपने को भाग्यशाली समझते हैं। जहां सैकड़ों हैं जैन प्रतिमाएं और प्राचीन ग्रन्थों के दर्शन कर लाभांवित होते हैं।

शिल्प सौन्दर्य नगरी जैसलमेर का ऐतिहासिक एवं धार्मिक महत्व सदियों से ही रहा है। प्राकृतिक सौन्दर्य से परिपूर्ण, धार्मिक आस्था के स्थल, शिल्पकला कृतियों के केन्द्र ताल-तलइयां आज भी पर्यटकों एवं आगन्तुकों के मुख्य आकर्षण के केन्द्र बने हुए हैं। जैसलमेर का सबसे अनोखा, सुन्दर एवं सुहावना सरोवर गड़सीसर मरुभूमि का मन लुभावना स्थल है, जहां दर्शक घन्टों इसके किनारे पर बैठकर प्राकृतिक सौन्दर्य का आनन्द लेता है।

गड़सीसर तालाब का निर्माण जैसलमेर के भाटी महाबली महारावल गड़सी रावल ने वि०सं० १३९१ में करवाया था। वर्षा के पानी की भरमार से इस सरोवर का पानी करीबन एक किलोमीटर के व्यास तक फैल जाता है। जब सम्पूर्ण सरोवर पानी से लबालब भर जाता है तो तीन वर्ष तक जैसलमेर नगर में पीने के पानी की कतई कमी नहीं रहती। रेगिस्तान में पानी की उपलब्धि से सभी प्रकार के कष्टों का स्वतः ही निवारण हो जाता है।

कालकटे, रोग घटे, हट जावे सब पीर।
शीतल सुखद गंगा जिसो, म्हारे गड़मलिये रो नीर।।

धोरों वाली धरती जैसलमेर के गड़सीसर तालाब के किनारे पर कतार बांधे खड़े विभिन्न धर्मों के धार्मिक स्थल, अनेक संप्रदायों की बगेचियों-मठियालें आज भी प्राचीन साम्प्रदायिक एकता का परिचय दे रही हैं। वि०सं० १८४३ में महारावल भीम सिंह द्वारा वि०सं० १८७० में बनाया देवस्थान, महारावल रणजीतसिंह द्वारा वि०सं० १९१७ में निर्मित गज मन्दिर इतने ही धार्मिक श्रद्धा के केन्द्र हैं, जितने जैन धर्मावलम्बियों का श्री गोड़ी पार्श्वनाथ का देरासर व दादाबाड़ी और जमालशाह की कब्र। इन धार्मिक स्थलों पर प्रातः एवं सायंकालीन गूंजती घंटियों, नगाड़ों की घड़घड़ाहट, भजन कीर्तन की मुरीलेश्वर, आरती ज्योत की चमक ने सरोवर के नीर की अटखेलियों में एक अनोखी जान भर दी है। भगवान के गुणवान, ईश्वर की आराधना, खुदा की याद के लिए सरोवर का घाट-घाट हर्ष ध्वनि से गुंजित हो उठता है।

गड़सीसर तालाब के किनारे पर जिस प्रकार धार्मिक श्रद्धा केन्द्रों की भरमार है उसी प्रकार घाटों की कतई कमी नहीं है। जगह-जगह घाट,

गड़सीसर तालाब पर बनी टीलों वाली प्रोल — छाया : भूरचन्द जैन

झरोखे, गोखड़े, महल, छतरियों की भरमार है। सरोवर का मुख्य त्रिपोलिया द्वार जैसलमेर की विख्यात वेश्या टीलों ने धार्मिक, सामाजिक एवं राजनैतिक कठिनाइयों के बीच बनाया है। इस प्रोल पर लटकते कन्सुरे, सुन्दर झरोखे, बारीक शिल्पकला, शाही विश्रामगृह, धार्मिक शिव मंदिर ने गड़सीसर तालाब की सुन्दरता में चार चांद जड़ दिये हैं। इस प्रोल का निर्माण अन्दर और बाहर की तरफ से एक-सा है। वेश्या टीलों द्वारा इस त्रिपोलिया मुख्य द्वार का निर्माण करवाने के कारण इसका नाम भी 'टीलों की पोल' से परिचायक बना हुआ है।

टीलों वाली प्रोल में प्रवेश करते ही गड़सीसर तालाब के मध्य पानी के बीच बनी छतरियों, राजसी विश्रामगृह, माताजी के मन्दिर की सुन्दरता टापू-सी दृष्टिगोचर होती है। पानी के किनारे, सरोवर के घाट पर पानी भरती सौन्दर्य की खान जैसलमेर की पणिहारी की सुन्दरता में निखार आ जाता है। अनेक नारियां, अलग-अलग रंगों के वस्त्र पहने, सोलह श्रृंगार किये, गाल पर सुहाग बिन्दी लगाये, नाक में नथ, गले में कंचर हार, पगों में पायल, कमर में कन्दोला पहने जब सरोवर पर पीतवर्णी पाषाणों की नगरी का रंग-सा तम्बेड़ा (पानी का बर्तन) भरती हैं, तो स्वयं सरोवर का पानी भी नारी की गौरव गरिमा, रूप लावण्य, श्रृंगार-सौन्दर्य पर रीझ कर पैर छूने लग जाता है।

सरव सुहागण गोरियों, ओढ़
कसुम्बल श्रीर।
जल झारा माथे लियो, ऊंची
गड़मल तीर।।
माथे घट मुख में मुलक, कटि
बल वग झिणकार।
कांम जगावे कांमणी, गड़मल
री पणिहार।।

जैसलमेर पानी की पणिहार विख्यात हैं। वहां इन्हीं गौरियों, द्वारा राजस्थान के लोकप्रिय, ऐतिहासिक, धार्मिक पावन पर्व गणगौर, सावनी तीज, भादवा तीज इत्यादि भी इसी गड़सीसर सरोवर के तट पर हर्षोल्लास के साथ मनाये जाते हैं। इन त्यौहारों में नगर की असंख्य नारियों रंग-बिरंगी पोशाक, गहनों से लटालूम होकर गाती हुई यहां एकत्रित होती हैं। सौन्दर्य की खान, वीरों की जन्मदात्री जैसलमेर की नारी जिसके सुरीले स्वर से, पीयूष वाणी से मधुर कण्ठ से, राजस्थानी बोली में गाये जाने वाले लोकगीत गगन को गुंजायमान कर देते हैं।

मेला तीजों सगरिया,
सांवणिये री तीज।
गगन रवै नित गूंजता,
गड़मलिये रा गीत।।

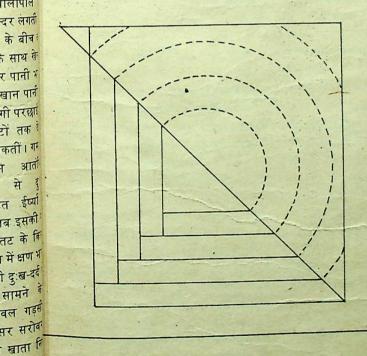
मेलों का जमघट लगाने वाला, दर्शकों का मन बहलाने वाला, नारियों का दिल ललचाने वाला, भक्तों की भक्ति जगाने वाला गड़सीसर तालाब वीरों की भुजायें भी फड़काता रहा है। जैसलमेर के इतिहास में इसकी अनोखी दास्तान रही है। इसके जल को पीने वाला कभी कायर नहीं हुआ, रण में कभी पीछे नहीं हटा, मरा लेकिन डरा नहीं, यही तो इसके अमृत समान नीर की करामात है।

प्राकृतिक सौन्दर्य को अपनी गोद में संजोए जैसलमेर का गड़सीस तालाब जनमानस की जल क्रीडा-स्थली बन जाता है। जल जीवों को अभयदान देता है, मयूरों को इसकी लहरों की कल-कल करती आ[...] साथ नाचने एवं मधुर [...] उच्चारण करने का सौभाग्य [...] जाता है। रेगिस्तान में यदि [...] अभाव से यह सरोवर सूखा [...] रहता है तो यहीं हमारी पुण्य [...] गंगा नदी हैं, यहीं पुष्कर सरोव[र] यहीं शत्रुंजय नदी है। जिसके [...] शीतल एवं स्वादिष्ट अमृत ज[ल] को पीकर मरुधरावासी सुख [...] अलौकिक आनन्द का अनुभव [...] है।

जैसलमेर जिले में रत[...] जेतसर, रामनाल, अमरस[...] गंगासागर, मूलसागर, मूलता[...] किशनघाट, गजरूपसागर, [...] तालाब, गुलाब सागर आदि [...] सरोवर एवं तालाबों से गड़सी[सर] तालाब सबसे बड़ा और सुन्दर [...] बना हुआ है। जिसके जल में [...] पर बने मन्दिरों, बगी[...] पठियालों, टीलों, बालीपोल [...] परछाई अत्यन्त ही सुन्दर लगती [...] सरोवर के मध्य जल के बीच [...] छतरियों की लहरों के साथ [...] परछाई और घाटों पर पानी [...] जैसलमेर सौन्दर्य की खान पानी [...] पणिहारी की रंग-बिरंगी परछा[ई] टक-टकी लगाये घन्टों तक [...] कभी भी आंखें नहीं थकतीं। [...] मारा, आतंकों से आतं[...] पारिवारिक कष्टों से [...] यातनाओं से पीड़ित ईर्ष्या [...] ठुकराया जनमानव जब इसकी [...] में, इसके घाट पर, तट के कि[नारे] मन्दिरों की छत्र-छाया में क्षण भ[र] लिए आता है तो सभी दुःख-दर्द [...] जाता है। उसके सामने [...] जैसलमेर के महारावल गड़सी [...] द्वारा निर्मित गड़सीसर सरोवर [...] उठती लहरें, हिलोलें खाता [...] जल, डुबकी लगाते जल पक्षी, [...] भरती पणिहारी के झांझर की [...] ही दिखाई और सुनाई देती हैं [...] मन को सुख, शान्ति और धैर्य [...] करती है।

—भूरचन्द [...]

(पृष्ठ ५० का शेष)

लाल

१६ सेमी० x ४ सेमी० की ३६ पट्टियां।

क्रीम साटन से निम्नलिखित पट्टियां काटें—

२७ सेमी० x ४ सेमी० की ३६ पट्टियां।

२४ सेमी० x ४ सेमी० की ३६ पट्टियां।

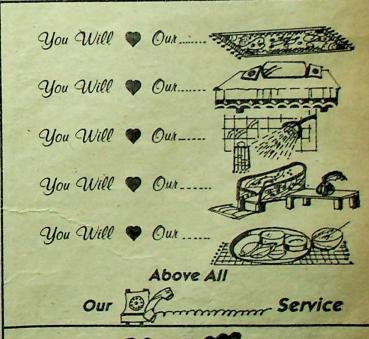
१३ सेमी० आधार और ८ सेमी० लम्बाई के ३६ त्रिकोण।

रेखाचित्र के अनुसार व्यवस्थित करके पहले एक वर्ग तैयार करें, दोनों तरफ की पट्टियों के सिरों को ओवरलेप करते हुए लाल त्रिकोण रखा जाएगा। हरेक तरफ १ सेमी० सीवन का दबाव रखते हुए पट्टियां और तिकोने टुकड़े एकसाथ सिलें।

इसी तरह ३५ वर्गाकार टुकड़े और बनाएं एक वर्ग को दूसरे वर्ग से जोड़ते हुए ६ वर्गाकार टुकड़ों की एक पंक्ति बना लें। अन्य वर्गाकार टुकड़ों को एकसाथ जोड़कर ६ वर्गों की ६ पंक्तियां बना लें। क्रीम साटन की पट्टियां (छोटी वाली) जोड़कर इतनी लम्बी बना लें कि जोड़ें गए वर्गों के पूरे घेरे में फिट बैठ जाएं। चौड़ी लाल पट्टियों को जोड़कर इतना बड़ा कर लें कि पूरे घेरे में फिट आ जाए।

अंत में क्रीम रंग की बड़ी पट्टियों को जोड़कर इतना लम्बा कर लें कि चौड़ी लाल पट्टी के घेरे में फिट आ जाए। सारी पट्टियां जोड़ने के बाद उल्टी तरफ पलट कर रखें और इसके ऊपर फोम रखें फिर उसके ऊपर अस्तर का कपड़ा रखें। हरेक को मापानुसार काट लें ताकि क्विल्ट को पूरा ढक ले। तीनों परतों को ४ सेमी० चौड़ी प्रिंटेड पट्टी (इतनी लम्बी हो कि क्विल्ट के चारों तरफ घेरे में फिट आ जाए) की गोट लगाते हुए एकसाथ जोड़ें। इस पट्टी को सीधी तरफ से सिलें और आधी उलटी तरफ पलटकर निचले सिरे पर सिलाई कर दें।

क्विल्टिंग: अंत में हरेक वर्गाकार टुकड़े पर रनिंग स्टिच की लाइनें रेखाचित्र का अनुसरण करते हुए बनाएं। इसी तरह बाहरी बॉर्डर पर भी मशीन से रनिंग स्टिच बनाएं ताकि यथास्थान व्यवस्थित रहे।

—डिजाइन : अर्नवाज ढोंडी
—सौजन्य : गार्डन-वरेली

(पृष्ठ ७७ का शेष)

जलदापाड़ा पर्यटकों के लिए बंद रहता है।

कहां ठहरेंगे ? : हलंग फॉरेस्ट लॉज (सात कमरे) के अलावा वन की दूसरी ओर एक और डाक बंगला है। १६ किमी० दूर बड़ोदाबाड़ी फॉरेस्ट बंगला, और बड़ोदाबाड़ी यूथ हॉस्टल भी है।

उक्त सभी डाक बंगलों के लिए अग्रिम बुकिंग डब्लू०बी०टूरिज्म, हिंल कोर्ट रोड, सिलिगुड़ी अथवा डब्लू०बी० टूरिज्म, ३/२ बी०बी०डी० बाग, कलकत्ता-१ से करायी जा सकती है। बिना अग्रिम बुकिंग के जलदापाड़ा जाने से परेशानी हो सकती है।

कलिम्पांग : कलिम्पांग की दूरी दार्जिलिंग से ५१ किमी०, गैंगटोक से ७५ किमी० तथा सिलिगुड़ी से ६६ किमी० है। १२५० मीटर की ऊंचाई पर बसा यह एक सुदर शहर है, जहां का प्राकृतिक दृश्य अत्यंत मनोहर है। फर्ज के वृक्षों से घिरे इस शहर का स्निग्ध व शांत परिवेश छुट्टियां बिताने के लिए एक आदर्श जगह है। चारों ओर साइटेमारिया, शाल, ओक, मैपैल आदि वृक्षों के घने वन हैं तथा चाय के बागों की हरियाली है। अरण्य व चाय के बगीचों के बीच से रंगीत और तिस्ता नदियां बहती हैं और इन्हीं नदियों के किनारे-किनारे यहां की सड़कें गुजरती हैं। रास्ते में ही इन दोनों नदियों का संगम पड़ता है। पथ का दृश्य बहुत ही आकर्षक है।

कलिम्पांग शहर के दक्षिण में २ किमीं० दूर के पहाड़ की चोटी पर उज्ज्वल रंगों से सजा तीन मंजिला जंगदंग पारली नामक तिब्बती बौद्ध-बिहार है। इसी रास्ते में गौरीपुर भवन-चित्रभानु पड़ता है जिसके साथ रवीन्द्रनाथ टैगोर की स्मृतियां जुड़ी हैं। कलिम्पांग का भूटानी बौद्ध मठ भी प्रसिद्ध है, जो १६६२ में पहाड़ी घाटी में बना था, जो तंग्सा गुम्फा के नाम से जाना जाता है। पर्यटकों के आकर्षण का एक खास आकर्षणीय स्थल पाइन व्यू नर्सरी भी है, जहां ७०० प्रजाति के कैकटस पाइन उगाये जाते हैं।

परिवहन : दार्जिलिंग से जीप कलिम्पांग पहुंचाने में ढाई घंटे लेती हैं। एन०बी०एस०-टी०सी० की बसें मंपू होकर साढ़े तीन घंटे में पहुंचाती हैं। ये बसें दार्जिलिंग से ६.४०, ७.३० तथा १२.२० पर चलती हैं। कलकत्ता होकर आने वाले सिलिगुड़ी उतरते हैं, वहां से बस या जीप द्वारा तिस्ता बाजार से तिस्ता नदी पार करते हुए दार्जिलिंग-कलिम्पांग सड़क पर आ जाते हैं। निकटतम हवाई अड्डा बागडोगरा में है, जो ७८ किमी० दूर है। निकटतम रेलवे स्टेशन सिलीगुड़ी ७२ किमी० दूर है।

शहर घूमने के लिए मोटर स्टैंड के निकट कलिम्पांग टावर्स (टेलीफोन: ५४५) तथा मिनट्रि ट्रांसपोर्ट (टेलीफोन: २४१) जीप व कार द्वारा घुमाने की व्यवस्था करती है।

कहां ठहरेंगे ? : सांग्रीला टूरिस्ट लॉज, (डब्लू०बी०टी०डी०सी० के अधीन), तासिदिंग टूरिस्ट लॉज, हिलटॉप टूरिस्ट लॉज, यूथ हॉस्टल (२५ बेड)। इनकी अग्रिम बुकिंग डब्लू०बी० टूरिज्म, ३/२ बी०बी०डी० बाग, कलकत्ता-१ से कराई जा सकती है। इनके अलावा मोटर स्टैंड के आसपास कई प्राइवेट होटल हैं जैसे—क्राउन लॉज, मुरगीहाटा, लॉज कोजीनुक, जानकी लॉज, पंजाब लॉज आदि।

दार्जिलिंग : दार्जिलिंग भारत के मुख्य हिल स्टेशनों में से एक है। ७००० फीट की ऊंचाई पर बसे इस पर्वतीय शहर की खूबसूरती के आकर्षण में यहां लगभग वर्ष भर पर्यटकों की भीड़ रहती है। जाड़े में कभी-कभी हिमपात होता है। पर्यटन का उपयुक्त समय अप्रैल से मई तथा सितम्बर से नवंबर है। न्यू जलपाईगुड़ी से छोटी पहाड़ी रेलगाड़ी सिलिगुड़ी होकर दार्जिलिंग जाती है। टैक्सी या मिनी बस से भी जा सकते हैं।

दार्जिलिंग से टैक्सी द्वारा या टूरिस्ट ब्यूरो की बसों द्वारा मिरिक, पशुपतिनगर तथा टाइगर हिल देखा जा सकता है। टाइगर हिल यहां का प्रधान आकर्षण है। यहां के सूर्योदय का दृश्य देखने के लिए देश-विदेश से पर्यटक आते हैं।

दार्जिलिंग शहर का मुख्य आकर्षण केंद्र है माल। माल से २ किमी० दूर जहर पर्वत पर भारत का पहला हिमालयन माउंटेनियरिंग इंस्टीट्यूट स्थित है, जहां पर्वतारोहण का प्रशिक्षण दिया जाता है। उसी के निकट पद्मजा नाइडू हिमालयन जुलोजिकल गार्डेन या चिड़ियाखाना है। दार्जिलिंग शहर से तीन किमी० दूर भारत का पहला रोपवे लगा था। रंगीत घाटी के इस रोपवे की लम्बाई ८ किमी० है। यह दूरी तय करने में ४५ मिनट लगते हैं। इस रोपवे ने दार्जिलिंग को सिंगला बाजार से जोड़ा है।

कहां ठहरेंगे ? : डब्लू०बी०टी०डी०सी० का टूरिस्ट लॉज, माल पर है। उसके अलावा अन्य कई लॉज तथा होटल भी हैं।

मिरिक : दार्जिलिंग से घूम होते हुए मिरिक जा सकते हैं। पहाड़ की गोद में बसे इस स्थान का परिवेश मनोरम और जलवायु सुखद है मिरिक का प्रधान आकर्षण ५ एकड़ लम्बी समतल भूमि और प्राकृतिक झील है।

कहां ठहरेंगे ? : झील के किनारे राज्य पर्यटन विभाग का डे-सेंटर है, जहां विश्रामालय भोजनालय उपलब्ध है। यहां टूरिस्ट कॉटेज भी जिसकी अग्रिम बुकिंग वेस्ट बंगाल टूरिज्म वि से करानी पड़ती है। मिरिक बाजार में तै होटल है, जिसकी बुकिंग मित्र स्पेशल, ६२ बैं स्ट्रीट कलकत्ता-६६ से होती है। झील सिलिगुड़ी वाले छोर पर मंजुषा होटल है, जिस अग्रिम बुकिंग २४ स्ट्रैंड रोड, कलकत्ता-१ से हो है। टूरिस्ट कॉटेज के निकट होटल रीगल है

सुंदरवन : सुंदरवन का वन व अभयार पर्यटकों को आकर्षित करता है। कलकत्ता सियालदह से कैनिंग तक रेल द्वारा, कैनिंग पुरंदर मातला होते हुए डक-घाट तक नदी पथ लॉन्च द्वारा जाना पड़ता है। वहां से वैन, ऑटो बस द्वारा सोनाखालि उसके बाद गोसाबा और फिर सजनेखालि द्वीप पहुचना पड़ता है। घाट के पास ही राज्य पर्यटन का टूरिस्ट लॉज अभयारण्य में रहने के लिए परमिट की जरू पड़ती है। लॉज के निकट ही पक्षियों का आश्रय जहां बरसात में देश-विदेश के पक्षी आकर बस हैं। सुंदर वन घूमने का सबसे अच्छा सम शीतकाल है।

सिक्किम

अपूर्व प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर एक अति सुं प्रदेश है सिक्किम का पहाड़ी प्रदेश। इस आकर्षण में पर्यटक यहां बार-बार खिंचे चले हैं। इस प्रदेश का चौथाई भाग वन है, जहां साल सेमर के पेड़ों की अधिकता है। इसके अलावा भांति-भांति के फूलों, तितलियों व पक्षियों का जैसे मेला ही लगा रहता है।

गैंगटोक : राजधानी गैंगटोक एक सज संवरा छोटा-सा शहर है। यहां के प्राकृतिक दृ की तुलना नहीं की जा सकती। कांचनजंघा सुंदर दृश्य यहां से बहुत स्पष्ट दिखता है। शहर तथा आसपास बहुत सी बौद्ध गुफाएं चिड़ियाखाना के निकट ही महाराजा का प्रासा है। इसी के समीप स्थित 'रिसर्च इंस्टीट्यूट आ तिब्बतीलॉजी' में सारे विश्व के छात्र-छात्राएं शो एवं अनुसंधान के लिए आते हैं। गैंगटोक शह पैदल घूमा जा सकता है। यहां टैक्सियां भी चल हैं।

—अल्पना घो

कथा शीतला अष्टमी की

पढ़िए, शीतला अष्टमी की व्रत कथा, जिसके अनुष्ठान करने से सुख, सौभाग्य व आरोग्य की प्राप्ति और बाधाओं का निराकरण होता है

शी तला अष्टमी को ही बासेडा या बसियौरा भी कहा जाता है। व्रत चैत्र कृष्ण अष्टमी को तला देवी का पूजन करके संपन्न या जाता है। सुख, आरोग्य तथा वक निकलने के प्रकोप से सुरक्षित ने के निमित्त मां शीतला की पूजा जाती है। पूर्वी भारत—खासतौर बंगाल प्रांत में स्त्रियां संतान की मना से इस व्रत का अनुष्ठान रती हैं।

इस दिन घर में चूल्हा न लाने की परम्परा है। महिलाएं सी अन्न ही खाती हैं। एक दिन पूर्व दहीबड़े, खीर, पूरियां, गुलगुले, नौजी, मालपुए आदि, महिलाएं ाकर रख लेती हैं। पूजन विधि यंत सरल है—सिर्फ ठण्डी चीजों भोग देवी को लगाया जाता है। स्त्र, मेवे, मिष्ठान्न आदि भी देवी अर्पित किए जाते हैं। हल्दी का थेया बनाया जाता है।

घर में पूजन करने के बाद हेलाएं देवी की मढ़ी (देवालय) में ती हैं। प्रायः हर शहर में तलाजी का देवालय या मढ़ी होती शीतला देवी का वाहन गधा है। के एक हाथ में झाड़ू, दूसरे में लश और सिर पर सूप का चित्रण लता है। उनकी मुखाकृति धीर-ीर, भयावह है तथा क्रोध सहज प्रदीप्त होनेवाला कहा जाता है। हीं-कहीं मूर्ति की जगह एक सीधा थर ही रहता है, जिसमें छोटे-छोटे द्र होते हैं। विधिवत पूजन करने के रान्त हल्दी का ही टीका बच्चों लगाया जाता है। देवी मंदिर से टते समय महिलाएं शीतला देवी स्तुति के गीत भी गाती हैं।

मढ़ी में पूजन करने के बाद या कही जाती है, जिसके दो रूप लते हैं :

पहली कथा : एक था राजा। जा का था इकलौता बेटा—आंखों तारा। एक बार बेटे को निकल ई शीतला (चेचक)। उसी दिन जमहल से कुछ दूर रहने वाले ली के पुत्र को भी चेचक निकली। माली था निर्धन, पर धर्मनिष्ठ, यम-नियम का पालन करने वाला, भगवती उपासक। वह शीतला से जुड़ी हर मान्यता का पालन करता था। घर में खूब सफाई रखता। बाहरी किसी आदमी को घर में आने नहीं देता। जमीन लीपता। नमक का इस्तेमाल नहीं करता। न घर में कड़ाही चढ़ता, न कुछ छौंकता-तलता। फलतः देवी की कृपा से उसका बेटा शीघ्र ही एकदम नीरोग हो गया। पर राजा का बेटा बीमार का बीमार ही रहा। राजा के यहां नियम का पालन नहीं हो रहा था। राज-महल में हर दिन कड़ाही चढ़ती थी। मांस पकता था। तरह-तरह के स्वादिष्ट व्यंजनों की खुशबू राजकुमार की नाक में पहुंचती थी। इससे वह भी तली-भुनी चीजें खाने के लिए मचल उठता था। राजकुमार तो राजकुमार! उसकी हर जिद पूरी करनी पड़ती। फलतः उस पर शीतला का प्रकोप और बढ़ गया। उसके शरीर पर बड़े-बड़े चकत्ते निकल आये। खुजली और जलन के मारे उसका जीना मुहाल हो गया। राजा-रानी ने बहुतेरे उपाय किए, पूजा-पाठ कराया, पर राजकुमार चंगा नहीं हुआ।

उड़ते-उड़ते यह समाचार राजा के कानों में पड़ा कि एक माली के बेटे को भी शीतला निकली थी और अब वह एकदम ठीक है। यह बात राजा को बड़ी अप्रिय लगी। वह मन-ही-मन सोचने लगा—मैं हजारों रुपये प्रतिदिन शतचण्डी के पाठ में खर्च करता रहा, बहुत दान-पुण्य किए, फिर भी मेरा बेटा ठीक नहीं हुआ, जबकि माली ने कुछ नहीं किया और उसका बेटा ठीक हो गया। आखिर देवी उस पर क्यों प्रसन्न हुई? मुझ पर कृपा क्यों नहीं की?

यही सब सोचते-सोचते राजा की आंख लग गयी। सपने में देवी भगवती ने दर्शन देकर राजा से कहा, "राजन, मैं तेरी भक्ति से प्रसन्न हूं, इसीलिए तो तुम्हारा बेटा जीवित है। तुम सिर्फ मुझे ही दोष दे रहे हो, जबकि सच्चाई यह है कि तुमने नियमों का लेशमात्र पालन नहीं किया। तुम्हारा बेटा नमकीन तली-भुनी चीजें खाता रहा, तुम्हारे यहां कड़ाही चढ़ती रही, मांस पकता रहा—जबकि ये सारी चीजें वर्जित हैं।"

"शीतला मां, आप मुझे क्षमा करें! मैं त्रुटियों के लिए क्षमाप्रार्थी हूं। आप मेरे बेटे को नीरोग करें।" राजा गिड़गिड़ाया "आप जो कहेंगी, मैं वही करूंगा। भविष्य में कोई त्रुटि नहीं होगी।"

देवी ने कहा, "वर्जित चीजों का इस्तेमाल मत करना। सिर्फ ठण्डे पदार्थ अपने बेटे को खिलाना। और उसी पदार्थ का मुझे भोग लगाना। अपने बेटे के पास किसी अन्य व्यक्ति को मत जाने देना। यह रोग एक से दूसरे को हो जाता है। जो प्राणी दूसरे को नीरोग देखना चाहते हैं, वे स्वयं भी नीरोग रहते हैं।"

और फिर राजकुमार भी देवी की कृपा से एकदम भला-चंगा हो गया।

कहा जाता है, जिस दिन भगवती ने राजा को सपने में दर्शन दिया था वह चैत्र कृष्ण की सप्तमी थी। राजा ने अगले दिन मुनादी करा दी, "अष्टमी के दिन सभी लोग बासी भोजन करेंगे, चूल्हा नहीं जलाएंगे और शीतल पदार्थों का शीतला माता को भोग लगाएंगे।" बस, उसी दिन से शीतला अष्टमी व्रत का श्रीगणेश हुआ।

दूसरी कथा : किसी गांव में रहती थी एक बुढ़िया। कमान-सी झुकी थी उसकी कमर और रूई से सफेद थे उसके बाल। वह शीतला मां का श्रद्धा से हर चैत्र कृष्ण अष्टमी को पूजन-अर्चन किया करती थी। उस गांव में और कोई देवी की पूजा नहीं किया करता था।

एक बार न मालूम कैसे गांव में आग लगी। सिर्फ बुढ़िया की झोपड़ी को छोड़कर लगभग सभी झोपड़ियां जल कर राख हो गयीं। दूसरी महिलाओं ने बुढ़िया से कारण जानना चाहा, तो वह बोली, "सब शीतला माता की कृपा है। तुम लोग उनका पूजन करती नहीं, बासी अन्न खाती नहीं, मैं तो अष्टमी को बासी आहार ही लेती हूं। देवी माता की कृपा से मेरी झोपड़ी बची है।"

कहते हैं, उसी दिन के बाद से हर चैत्र कृष्ण अष्टमी को गांव-गांव में शीतला माता की पूजन की परि-पाटी चल पड़ी।

—प्रस्तुति : सतीशचन्द्र टण्डन

प्रथम पाक्षिक फलादेश—मार्च १९९१

सूर्यराशि के अनुसार : ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

१४ अप्रैल से १४ मई (मेष): प्रेमास्पद मिलन की सम्भावना है। नए स्रोत से धनागम हो सकता है। आपके प्रभाव और वर्चस्व में वृद्धि होगी। पुत्रों के विवाह संबंधी चिन्ता का निवारण होगा। अवैध मित्रता होने की आशा कर सकते हैं। व्ययकारक परिस्थिति आ सकती है।

१५ मई से १४ जून (वृष): किसी कार्य में बाधा पड़ सकती है। ऐसा कोई कार्य हाथ में न लें, जिसमें असफल होने पर पछताना पड़े। बायीं आंख का विकार दूर होगा। उत्तम वस्त्र धारण करने के अवसर आएंगे। पारिवारिक जीवन सुखमय बना रहेगा। मुकदमे या विवादों में विजय प्राप्त होगी।

१५ जून से १६ जुलाई (मिथुन): सतोगुणी विचारों और कार्यों की प्रधानता रहेगी। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। तरक्की हो सकती है। भाग्य में वृद्धिकारक कोई बात होगी। बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है।

१७ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क): अवसर से लाभ न उठाने पर पश्चाताप करना होगा। अण्डकोष में विकार पैदा हो सकता है। जगह-जायदाद या आवास संबंधी चिन्ता हो सकती है। पूर्ण मनोयोग से काम न लेने पर असफल हो सकते हैं।

१७ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह): दाम्पत्य-सुख न मिलने की आशंका है। मूत्रांग-दोष या अन्य गुप्तांग-दोष कष्ट का कारण बन सकते हैं। जो वस्तु हाथ से निकल जायगी, उसका पुनः पाना सम्भव न होगा। कोई ऐसी शुभ बात होगी, जिसके प्रति आप आशा खो बैठे थे।

१७ सितम्बर से १७ अक्टूबर (कन्या): व्यय पर नियन्त्रण न रखने पर आर्थिक दशा बिगड़ सकती है और लोन लेने की आवश्यकता पड़ सकती है। स्वास्थ्य में विकार आ सकते हैं। शयनागार-सुख न मिलेगा। किसी कुपात्र से हृदय संबंध स्थापित होने का भय। नौकरी पेशेवालों को सभी कार्य विशेष सतर्कतापूर्वक करना होगा।

१८ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला): गर्भाधान का योग रहेगा। पदोन्नति हो सकती है। उदर और हृदय के विकार दूर हो सकेंगे। प्रवास होने का योग रहेगा। परीक्षार्थी सफलता पा सकेंगे। आर्थिक दशा में सुधार होगा। विरोधी परास्त होंगे। आपके हितों की रक्षा होगी।

१६ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक): सवारी सम्बन्धी कष्ट मिल सकता है। आराम मिलना कठिन होगा। जगह-जायदाद संबंधी चिन्ता हो सकती है। दिल में धड़कन बढ़ सकती है। सीने में भारीपन अनुभव होगा। गर्भ-रक्षा के प्रति सतर्क रहना होगा।

१६ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु): परिवार के लोगों का स्वास्थ्य चिन्ता का कारण बन सकता है। कानों में विकार हो सकता है। कोई पड़ोसी कष्ट का कारण बन सकता है। वात-दोष के कारण भुजाओं, कंधों आदि में पीड़ा हो सकती है। आवास सम्बन्धी चिन्ता हो सकती है।

१४ जनवरी से १२ फरवरी (मकर): गर्भपात होने का भय रहेगा। दाहिना नेत्र प्रभावित हो सकता है। गरिष्ठ भोजन के कारण मुख और जीभ में दाने आ सकते हैं। हानि-लाभ का सम्यक् विचार करके सभी कार्य करना हित में होगा। दाम्पत्य-जीवन में और सौहार्द तथा मृदुता लाना आवश्यक होगा।

१३ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ): सिर दर्द हो सकता है। शारीरिक दशा अच्छी न रहेगी। चरित्र और दैनिक व्यवहार में शिथिलता होने पर लोग आपकी आलोचना कर सकते हैं। अपने सजाव और श्रृंगार के प्रति उदासीनता महंगी पड़ सकती है।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन): व्ययकारक परिस्थिति आ सकती है। गलतफहमी के कारण विरोध पैदा हो सकता है। चोट-चपेट के प्रति सतर्क रहना होगा। किसी कार्य में हानि हो सकती है। पत्नी और संतान को कष्ट मिलने का भय रहेगा। ख्याति में वृद्धिकारक कोई बात घटित होगी।

जन्म-तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, मार्च: आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। व्यय पर नियंत्रण रख सकेंगे। आवास सम्बन्धी परेशानी दूर होगी। नेत्र में कुछ विकार हो सकता है। किसी मित्र से मिलकर लाभान्वित होंगे।

२, मार्च: व्यय कारक परिस्थितियां आ सकती हैं। किसी कार्य में सफलता प्राप्त होगी। कोई मनोकामना पूर्ण होगी। अस्वस्थ व्यक्ति स्वास्थ्य लाभ करेंगे। विवादों में विजयश्री प्राप्त होने की आशा है। कार्यक्षेत्र में परिवर्तन हो सकता है।

३, मार्च: आर्थिक स्थिति पूर्ववत रहेगी। जायदाद संबंधी समस्या बनी रहेगी। नया उत्तरदायित्व सम्भालना पड़ सकता है। किसी स्थान की यात्रा होगी जो सुखद और लाभद सिद्ध होगी। परिवार में वृद्धि होगी।

४, मार्च: आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। प्रयत्न करने पर भी सफलता पाना कठिन होगा। अवसर से लाभ उठाने का प्रयत्न करना होगा। संतान संबंधी चिन्ता हो सकती है। उदर-विकार कष्ट का कारण बन सकता है।

५, मार्च: हैसियत से अधिक व्यय होने की आशंका है। अप्रत्याशित रूप से कुछ धनागम हो सकता है। नीति से काम लेना उचित होगा। किसी स्थान की सुखद यात्रा बन पड़ेगी।

६, मार्च: आर्थिक स्थिति बिगड़ने का भय है। अनेक व्ययकारक प्रसंग आ सकते हैं। दाहिने नेत्र में विकार पैदा हो सकता है। किसी कार्य में हानि उठानी पड़ सकती है।

७, मार्च: आर्थिक स्थिति में विशेष परिवर्तन न हो सकेगा। पारिवारिक संबंध बिगड़ सकते हैं। आवास संबंधी चिन्ता रहेगी। गर्भाधान का योग रहेगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

८, मार्च: आर्थिक स्थिति में मामूली सुधार होने की आशा है। संतान-पक्ष से चिन्ता होगी। सीने में भारीपन अनुभव होगा। आवास से लाभान्वित होंगे।

९, मार्च: आर्थिक स्थिति पूर्ववत बनी रहेगी। आपकी कोई योजना पूर्ण होगी। पत्राचार होगा जो चिन्ता का निवारण करेगा। जायदाद संबंधी [illegible] सकती है।

१०, मार्च: अर्से के बाद आर्थि[illegible] में सुधार होने की आशा है। कु[illegible] सम्भवतः हो सकेगी। पराक्रम और [illegible] में वृद्धि होगी। गर्भाधान हो सक[illegible]

११, मार्च: आपकी लोकप्रि[illegible] वृद्धि हो सकेगी। परिवार के सद[illegible] अनबन होने की आशंका है। हानि [illegible] पड़ सकती है।

१२, मार्च: व्यय अधिक हो[illegible] है। बचत खाता आपके अनुकूल नहीं [illegible] दावत आदि में उत्तम पदार्थों का [illegible] प्राप्त होगा। स्वजनों से मिलकर हर्ष [illegible]

१३, मार्च: आर्थिक स्थिति सं[illegible] न रहेगी। व्यय पर नियन्त्रण रखना [illegible] होगा। मुकदमे में शुभ फल पाने की[illegible] है। बायें नेत्र में कुछ विकार हो सक[illegible]

१४, मार्च: आर्थिक स्थिति में [illegible] प्रगति हो सकेगी। बचत खाता आवर्ष[illegible] अनुकूल रहने की आशा है। जायदाद [illegible] समस्या का समाधान हो सकेगा।

१५, मार्च: हानि-लाभ का वि[illegible] करके सभी कार्य करना होगा। सम्बन्धि[illegible] विवाद और कलह होने का भय है। दा[illegible] नेत्र प्रभावित हो सकता है। गुप्त और [illegible] शत्रुओं से सावधान रहने की आवश्यक[illegible]

प्रथम पाक्षिक पर्व, तिथि-त्यौहार	१, मार्च, शुक्रवार	—होली
	४, मार्च, सोमवार	—संकष्टी गणेश चतुर्थी व्रत
	८, मार्च, शुक्रवार	—श्री शीतलाष्टमी व्रत
	१२, मार्च, सोमवार	—पापमोचनी एकादशी व्रत
	१३, मार्च, बुधवार	—प्रदोष व्रत
शुभ अंक, रंग, रत्न, उपरत्न तथा जड़ी	१, ८, १५ मार्च	—६, मिश्रित, हीरा, स्फटिक, गूलर
	२, ९, "	—८, कृष्ण, नीलम, नीली, शमी
	३, १०, "	—१, अरुणाभ, माणिक्य, तामड़ा, मदार
	४, ११ "	—२, श्वेत, मोती, सीप, पलाश
	५, १२ "	—९, रक्ताभ, मूंगा, लाल हकीक, खदिर
	६, १३ "	—५, हरित, पन्ना, फीरोजा, चिचिड़ी
	७, १४ "	—३, पीत, पुखराज, सुनहला, पीपल
कब क्या करें?	नव वस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—३, ४, ५, ६, ७, १४
	क्रय-विक्रय	—७
	साक्षात्कार	—३, ४, ७, ११ (प्रात: ८-५५ के बा[illegible] १४
	गर्भाधान	—१, ४, ७ (रात में २ बजे तक), ११, [illegible]
	विवाह	—४, ६, ७ (रात्रि २ बजे तक), ८ ([illegible] ४-३४ के बाद), ९, ११
यात्रा	पूर्व	—१०
	पश्चिम	—४, ५, ६
	उत्तर	—८
	दक्षिण	—२, १२, १३

पफ़ की शक्ति की कोई सीमा नहीं !

कोल्ड गोल्ड

एक में अनेक रेफ़्रिजरेटर

गोदरेज कोल्ड गोल्ड. मानो आपके पास हों कई रेफ़्रिजरेटर. एक में ही. ज़रूरत मुताबिक शेल्फ़ ऊपर-नीचे करें, और मनपसंद डिज़ाइन का रेफ़्रिजरेटर तैयार.

अनोखा, संपूर्ण स्वचालित डिफ़्रॉस्ट
बस, बटन दबाइये और फ़्रीजर अपने-आप डिफ़्रॉस्ट हो जाता है. पानी बहकर अपने-आप भाप बनकर उड़ भी जाता है.

रंगों से मेल खाते भीतरी भाग
गोदरेज कोल्ड गोल्ड. मेल खाती भीतरी रंग-सज्जा के साथ 7 आकर्षक रंगों में. बेहतरीन, टिकाऊ एपॉक्सी पाउडर कोटेड फ़िनिश. और अब पहली बार एक अनोखा रंग—ब्लैक ब्यूटी. और साथ में पफ की शक्ति तो है ही.

ज़रूरत जैसी, डिज़ाइन वैसी

इसके जैसा दूसरा रेफ़्रिजरेटर है ही नहीं

Godrej®

COLD GOLD
पफ़ सहित
सोना... असली सोना

HTA 1068 R

Jet®
मस्किटो
मैट्स
हाई-पावर
मैट्स
Jet MOSQUITO MAT
Jet MOSQUITO MATS
FREE
30 MATS
रात से लेकर सुबह तक
मच्छरों से रखे पूरी तरह सुरक्षित
जेट मस्किटो मैट्स भारतीय परिस्थितियों के लिए विश्वस
जापानी टेक्नॉलॉजी द्वारा ख़ास तौर पर तैयार की
अतिआधुनिक उपकरणों द्वारा प्रयोगशाला में कड़ाई से जांची
परखी गई. हर मैट एल्यूमीनियम फ़ॉइल में पैक. इसीलिए तो
समय तक संग्रह करने के बाद भी इसकी
१०० % शक्ति ज्यों की त्यों बनी रहे!
Jet
अधिक शक्तिशाली
जेट मस्किटो मैट्स
स्टैण्डर्ड साइज़ में उपलब्ध
किसी भी मशीन पर
इस्तेमाल की जा
सकती हैं.
सोनिक इलेक्ट्रोकेम प्रा. लि.

मतीजी
प्राण

शीला! तुम्हारा मकान काफी टूटफूट गया है. जगह जगह से प्लास्टर उखड़ा पड़ा है.

कितने कमरे हैं?
सिर्फ तीन.

रहने में बड़ी परेशानी है.
में गड्ढे पड़ गये हैं.

इस घटिया मकान का किराया है एक हजार पांच सौ रुपये.

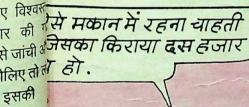
रिहाइश की मेरी एक अपनी परिकल्पना थी.

से मकान में रहना चाहती जिसका किराया दस हजार हो.

. 1991 © PRAN'S FEATURES

मैं आपकी इच्छा पूरी किये देता हूं.
यह सज्जन कौन हैं?
हमारे मकानमालिक.

मैंने अगले महीने से इस मकान का किराया बढ़ाकर दस हजार रुपये कर दिया है.

सुर-सुन्दरी

आलोक मित्र

खजुराहो में फागुन की,
उतरती धूपवाली उस शाम
एकाकी बैठा था मैं
लक्ष्मण मंदिर के प्रांगण में
कि अचानक याद आ गयी तुम्हारी।

शान्ति अभिषेक के समापन पर
विदा ली थी तुमने
अपनी सब सुधियां भी
ले गयीं समेट तुम
तब आज फिर अचानक
याद क्यों आ गयी ?

ध्यान-धारणा निज,
तपस्या, उपवास, संयम
धूप का सुवासित धूम
आरती का दीप जगमग
शंख, घंटा-घड़ियाल की ध्वनि सहित
मैंने कर आह्वान तुम्हारा
मनसा वाचा कर्मणा
कर दिया था समर्पित सब
फिर भी तुम रही
अटल और अविचल
अपने अहं के सिंहासन पर विराजित,
आमोदित-प्रमुदित-सी,
पर अर्चना और स्तुति मेरी,
तुष्ट नहीं कर पायी तुम्हें,
अचानक जगा दी तुम्हारी याद,
दर्पण धारिणी उस सुर-सुन्दरी ने
जो निहार रही थी दर्पण में स्व चेतना को,
दर्पण में समाया था
जिसका अहं-पूरित रूप विमर्श
प्रतिफलित हो रहा था दर्पण में
जिसके रूप के साथ
सृष्टिकर्ता का प्रकाश।

एक दिन सोचा था मैंने,
तुम भी हो उन्हीं सरीखी,
देहधारिणी प्रज्ञा,
प्रतीक परमार्थ की,
अपार्थिव, निर्बन्ध,
विशिष्ट, समृद्ध
भास्कर की महिमा से पावन
नीलाकाश के गौरव से मंडित
तुम्हारी तरह ही उनके
मुखमंडल के सरोवर में
लोल-चपल युगल नयन
क्रीड़ारत मीन जैसे
उनकी महिमा, सौम्यता और लय-छन्द
साकार तुम्हारा मानवी रूप
धारित है उसी तरह
ब्रह्माण्ड के स्वप्न-सदृश
प्रकृति का अनुभव
और अन्तःक्रिया उसकी,
इसी सादृश्य के माध्यम से
शायद आ गयी याद तुम्हारी
लांघ कर युगों का अन्तराल,
उतरती हुई धूप से सजी उस शाम
लक्ष्मण मंदिर के प्रांगण में।

सुर-सुन्दरी अप्सरा रूप में शक्ति का ही अंश है। सुर-सुंदरी की सबसे सुंदर प्रतिमाएं खजुराहो के मंदिरों में मिलती हैं।

चुनिए वही जो सब से जुदा हो

हाँ

MILTON
MILTON

खोखले मापदण्ड क्यों ?

गत दिनों मैं एक महिला मण्डल की गोष्ठी में गई थी। शहर की प्रबुद्ध महिलाएं उपस्थित थीं। गोष्ठी में 'नारी शिक्षा व समानाधिकार' विषय पर एक वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन था। अध्यक्षा के पद के लिए दो महिलाओं के नामों का प्रस्ताव आया। मुझे यह देख कर अत्यंत क्षोभ हुआ, कि जिन महिला को अध्यक्षा मनोनीत किया गया, उनके चयन का एकमात्र कारण था—उनके पति की पद-प्रतिष्ठा एवं उच्च सरकारी ओहदा। दूसरी उम्मीदवार महिला उच्च शिक्षिता सर्वगुण सम्पन्न व स्थानीय कालेज में प्रवक्ता हैं, परन्तु उनके पति साधारण व्यवसायी हैं। जिस समाज में शिक्षित नारियां भी नारी की योग्यता का मापदण्ड पति की नौकरी, या धन-सम्पदा ही मानेंगी, वहां समानाधिकार व नारी-मुक्ति का नारा कितना खोखला है!

—अर्चना भटनागर, बम्बई

कॉन्वेन्ट ही क्यों ?

'आप अपने बच्चे को कॉन्वेन्ट में ही क्यों पढ़ाना चाहती हैं?' आवरण कथा (अप्रैल प्रथम) में हिन्दी स्कूलों की कमियों तथा कॉन्वेन्ट की पढ़ाई पर एक अच्छा सर्वेक्षण प्रकाशित किया गया है। हिन्दी स्कूलों में व्याप्त असुविधायें, शिक्षा सामग्री का अभाव, हिन्दी स्कूलों के प्रति सरकार की उदासीनता आदि तमाम ऐसे कारण हैं, जो अभिभावकों को अपने बच्चों की शिक्षा के लिए कॉन्वेन्ट स्कूलों की ओर ले जाते हैं। कॉन्वेन्ट स्कूल भी बहुत से ऐसे हैं, जिनकी दशा अच्छी नहीं कही जा सकती है।

सरकार को चाहिए कि वह हिन्दी स्कूलों की दशा सुधारने का पूरे मन से संक[illegible]े, ताकि लोग कॉन्वेन्ट क[illegible]त भागें।

—ल[illegible] 'महेश' गुप्ता, राजगढ़

ऐसी मांएं भी

उस दिन मेरी दूर के रिश्ते की एक भाभी मुझसे मिलने आयी थीं। उनके साथ उनका आठ वर्षीय बेटा भी था। एक लम्बे समय के बाद उनसे मिलकर बेहद खुशी हुई। बातचीत के क्रम में वह बच्चा भी मुझसे घुल-मिल गया। मैंने उससे उसके विद्यालय तथा पढ़ाई से संबंधित बातें जाननी चाहीं। पर जब उसने बोलना शुरू किया, तो भाभी बीच में ही डांट कर बोलीं, "यह क्या बताएगा। इसे तो गिनती तक नहीं आती। मुझे तो लगता है कि यह आगे जाकर कुछ भी नहीं कर पाएगा।"

इतना सुनकर बच्चा जोर से रोने लगा और रोते-रोते कहता गया, "मम्मी, मुझे पूरी गिनती आती है, कहो तो अभी सुना दूं।" उसके करुण क्रन्दन से मैं सिहर उठी। मुझे लगा ऐसी माताएं क्या अपने बच्चों का सुखद भविष्य बना सकेंगी?

—बेबी अमृता प्रीतम, पटना

परम्परा के नाम पर

कुछ समय पहले हमारा तबादला महाराष्ट्र के गांव में हुआ, चूंकि कभी गांव के माहौल में रहे नहीं थे, इसीलिए कभी-कभी बहुत अच्छा लगता और कभी-कभी मन उदास भी हो जाता था।

हमारे घर के पास वाले घर में शादी थी। उन्होंने हमें भी शादी में बुलाया। हम जब खाना खाने बैठे, तो वे सबको बहुत जबरदस्ती करके खाना परोस रहे थे। मेरे बार-बार मना करने पर भी घर का एक-एक सदस्य आता और खाना परोस कर चला जाता, खासकर मिठाई पर ज्यादा जोर दिया जाता। अब इतना खाना परोसे जाने पर न चाहते हुए भी जूठा खाना छोड़ना पड़ा और मैंने देखा कि सभी ने काफी खाना बर्बाद किया है।

शादी होने के बाद एक दिन मैं उनके घर गई और तब मैंने पूछा, कि "आप शादी में इतनी जबरदस्ती खाना क्यों परोस रही थी? कितना खाना खराब गया।" इस पर वह कहने लगीं कि अगर हम 'मनुहार' (जबरदस्ती खाना परोसने को 'मनुहार' कहते हैं) न करें, तो यहां सब बुरा मानते हैं और उलाहना देते हैं कि जब प्रेम से खाना खिलाना नहीं था, तो बुलाया ही क्यों था? इस कदर मंहगाई के जमाने में अन्न की इतनी बर्बादी क्या उचित है?

—सुषमा अग्रवाल, शिरपुर

उसे इतनी भी समझ नहीं थी...

मेरे पतिदेव के दोस्त की बीमारी से मृत्यु हो गयी। चूंकि उनकी उम्र अधिक नहीं थी, इसलिए सभी को उनकी मौत पर गहरा रंज हो रहा था। तेरही के दिन तो काफी बड़ी संख्या में लोग शोक प्रकट करने आए। मैं उनकी पत्नी के निकट बैठी थी।

तभी एक महिला आयी और मुझसे कुछ दूरी पर बैठ गयी। उसे देख मैं हैरान रह गयी। गहरी बैगनी रंग की साड़ी, कटे सेट किए बाल, हलकी गुलाबी चमकीली लिपस्टिक और जैसे सेंट से नहा कर आई हो!

तभी मैंने गौर किया कि वह चोर निगाह से चारों ओर देख कर धीरे-धीरे रूमाल से लिपस्टिक पोंछने लगी। मुझे उसकी यह हरकत बड़ी नागवार महसूस हुई। दिखने में तो वह किसी संभ्रांत परिवार की लग

रही थी, लेकिन अफसोस! उसे इतनी भी समझ नहीं थी कि शोक के अवसर पर किस प्रकार की वेशभूषा धारण करनी चाहिए? उसे देख कर तो लग रहा था जैसे किसी विवाह समारोह में भाग लेने आई हो। आधुनिक दिखने, फैशनेबुल बनने के चक्कर में लोक-व्यवहार की परम्परा भुला देना कहां तक उचित है?

—नरेंद्रकौर छाबड़ा, औरंगाबाद

एक लेख जिसने आत्मविश्वास जगाया

'मनोरमा' मई प्रथम, पक्ष 'पति-पत्नी सम्बन्ध और टूटती प्यालियां' शीर्षक के अन्तर्गत प्रकाशित लेख ने मुझ में एक नये आत्म-विश्वास का संचार किया है। मैं एम०ए० पास हूं तथा सरकारी नौकरी करती हूं। मेरा एक साल का बेटा है। पिछले छह महीने से मैं अपने बेटे के साथ पीहर में रह रही हूं। मेरा पति मुझसे दुर्व्यवहार करता है। मारपीट के साथ-साथ वह मुझे अपनी बातों का जहर पिला-पिला कर आत्महत्या की ओर प्रेरित कर रहा है।

पर इस लेख द्वारा मुझमें फिर से एक नया आत्मविश्वास जागा है। शायद मेरी ही तरह और बहनों को भी [illegible] लेख से नयी दिशा मिली होगी।

—सं० [illegible], शिमला

आज भी हंसी आती है सोचकर

'सुहागरात' शब्द सुनते ही किसी भी लड़की के शरीर में इसकी कल्पना से हलचल दौड़ जाती है। और शादीशुदा औरत इसकी यादों में खो जाती है। जब कभी मैं इस शब्द को सुनती हूं तो मेरी आंखों के सामने उस रात के बिताये हर क्षण साकार हो उठते हैं और हां, उससे जुड़े कुछ अनुभव यादकर अभी भी हंसी आ जाती है।

शादी संपन्न होने के बाद चार घण्टे का सफर तै कर हमलोग बम्बई मेरी ससुराल पहुंचे। गृहप्रवेश के बाद वहां की सारी रस्में निबटाई गयीं। घर मेहमानों से भरा था और मैं उन सबके बीच नर्वस हो रही थी। तभी मेरी ननद ने आकर मुझसे कान में कहा, "भाभी, चलने की तैयारी करो, तुम्हारी मंजिल यहां नहीं है। तुम्हें दूसरे फ्लैट में जाना है।" मैंने आश्चर्य से उनकी ओर देखा तो वो खिलखिलाकर हंस पड़ीं।

कुछ समय बाद हमें दूसरे फ्लैट में पहुंचाया गया। वहां इनके दोस्तों ने हमारी तस्वीरें लेने में हमारा घण्टे भर का वक्त ले लिया उस दरम्यान मेरी घबराहट काफी कम हो गयी थी। दोस्तों के जाने के बाद मैंने कमरे का निरीक्षण किया। नया ही घर था इसलिए पूरा कमरा खाली था सिर्फ फूलों से सजा बिस्तर जमीन पर बिछाया हुआ था। पास में ही पानी वगैरह रखा हुआ था। मन ही मन मुझे हंसी आई। यह सोच कर कि सुहागरात के जिस दृश्य की कल्पना की थी और जिसका घण्टों रिहर्सल किया था कि मैं उस रात

घूंघट की ओट में किस तरह शरमाऊंगी और कैसे नजरें उठाऊंगी ये सब तो यहां होने से रहा।

तभी उनकी मधुर आवाज सुनाई दी, "तुम्हें इस भारी साड़ी में गर्मी लग रही होगी, जाकर नहा लो," कहते हुए उन्होंने मेरी ओर एक नाइटी बढ़ाई। तो जनाब सब तैयारी करके आये हैं, मन ही मन यह सोचते हुए मैंने नाइटी ले ली। जून का महीना था गर्मी तो थी ही इसलिए सोचा नहा ही लूं। बाथरूम में गयी और नल चालू किया तो देखा पानी नदारद। खैर यूं ही कपड़े बदल कर बाहर आ गयी। इन्हें अपनी ओर अपलक देखते हुए मैं झेंप गयी। वे मेरे पास आये और हलके से मेरे गालों पर अपना प्रथम स्पर्श अंकित किया। मेरे सारे शरीर में सनसनी दौड गयी। फिर मुझे ले जाकर हौले से बिस्तर पर बैठाया और कहा, "घर में इतने सारे मेहमान आये हैं इसलिए मैंने यहां आने का इंतजाम करवाया है। यह फ्लैट नया है इसलिए कुछ फर्नीचर बना नहीं है मुझे अफसोस है कि तुम्हें आज की रात बगैर पलंग के काटनी होगी। चलेगा न? नींद आ जायेगी ना?" मैंने अपना सिर हिला दिया। फिर इनकी आवाज सुनाई दी, "लेकिन यहां सोना किसे है जनाब?" मैं बिना कुछ बोले अपने आप में सिमटी जा रही थी। तभी इन्होंने कहा, "अरे भई, इसी तरह खामोश रहोगी तो रात कैसे बीतेगी? अपनी जीभ कहीं भूल से मैके में तो छोड़कर नहीं आ गयी हो," इतना सुनते ही मुझे हंसी आ गयी। और फिर बातों का सिलसिला शुरू हुआ। मैं इस बीच कब शर्म के दायरे से मुक्त हो गयी इसका मुझे पता ही न चला। कुछ बातों में, कुछ प्यार में वक्त कब बीत गया और कब हम दोनों नींद की आगोश में चले गये, यह हमें पता ही न चला।

अचानक मेरी नींद खुली तो मुझे पैरों तले गीला-सा महसूस हुआ। आंखें खुलीं और चारों तरफ देखा तो मेरा दिल धक रह गया। पूरा कमरा पानी से भरा था और बीच में मेरे पतिदेव बिस्तर पर सो रहे थे। बाथरूम से बड़े जोरों से पानी गिरने की आवाज आ रही थी। मैंने घबराकर उन्हें उठाया। चारों तरफ देखकर उन्होंने फुर्ती से उठकर पहले नल बंद किया और आकर मुझसे पूछा, "तुमने रात को नल बंद नहीं किया था," सिर न में हिलाते हुए मुझे तो रुलाई फूट पड़ी इन्होंने मुझे ढांढस बंधाते हुए कहा, "गलती तो मेरी मैं ही भूल गया था कि यहां रात दस बजे पानी बंद हो जाता है सुबह के पांच बजे आता है। यानी घण्टे से नल चालू था। मेरे पूछने कि अब क्या करें? इन्होंने कहा "चलो घर चलते हैं और वहां किसी नौकर को भेज कर यहां सा करवा देंगे।" लेकिन मैंने कहा "वहां घर पर इतने सारे मेहमा आये हैं और वो लोग क्या सोचेंगे नयी बहू कितनी लापरवाह है। इस अच्छा है मैं ही साफ कर देती हूं। लेकिन समस्या यह थी कि नये घर झाड़ू कहां से लाई जाय। मैंने कहा चलो मैं पड़ोस से झाड़ू मांग कर आती हूं। ये मेरे साथ आये। ज सुबह-सुबह पड़ोसन से मैंने झा मांगी तो वो आश्चर्य से कभी मु देखती कभी उनको, मेरे पति ने उन सारी स्थिति समझाई। मेरा तो श से बुरा हाल था। फिर हमने मिल सारा पानी बाहर निकाला। उस दि मैं बहुत थक गयी थी। लेकिन इ बात का विश्वास हो चला था कि मे पति मेरी हर मुसीबत में साथ दें

इतने सालों बाद आज भी ज हम उस घटना को याद करते हैं तो हंसते-हंसते दोहरे हो जाते हैं। औ मेरे पति हंसते हुए अपनी भाभी के कहते हैं "आपने उस रात कमरे सब कुछ रखा लेकिन आपने एक झा नहीं रखी।"

—ज्योति श

प्रथम विकलांग फिल्म समारोह

मानव समाज का एक बड़ा हिस्सा उन इंसानों का है, जो विकलांग हैं। कोई शारीरिक दृष्टि से विकृत है तो कोई मानसिक रूप से अपरिपक्व है। गत दिनों भारत सरकार के कल्याण मंत्रालय ने नई दिल्ली के विशाल सिरीफोर्ट आडिटोरियम में एक तीन दिवसीय विकलांग कल्याण फिल्म समारोह आयोजित किया। इस समारोह में विकलांगों की समस्याओं को चित्रित करने वाली फिल्में दिखाई गईं। इन फिल्मों में अलग-अलग समस्याएं दिखाई गई हैं, जैसे 'अंजलि' में नायिका मानसिक रूप से विकलांग थी, 'कोशिश' में मूक बधिर तथा 'स्पर्श' नेत्रहीनों पर बनी फिल्म है, पर सभी फिल्मों में एक बात समान रूप से कही गयी थी कि ये अभाव के मारे हमारा प्यार चाहते हैं, दया नहीं न ही सहानुभूति। ये समानता का व्यवहार व सहयोग चाहते हैं। दया से तो इनकी कुंठा बढ़ती है। अपनी तरह के इस प्रथम फिल्म समारोह ने दर्शकों का ध्यान विकलांगों की ओर आकर्षित किया है और उनकी समस्याओं व भावनाओं को समाज से जोड़ने का सफल प्रयास भी किया है।

चीज खायें दांत बचाएं

अमरीका में हुई नयी शोध के अनुसार चीज और दांतों के बीच निश्चित ही कुछ सम्बन्ध है। चीज खाने से न केवल दांतों पर पड़ने वाले कुप्रभावों से छुटकारा मिलता है बल्कि प्राथमिक स्तर पर दांतों की सड़न पर भी काबू किया जा सकता है।

एलबर्टा विश्वविद्यालय के दंत शोधकर्ता डा० एन्टोनी हारग्रिल्स का कहना है कि चीज खाते वक्त जारी होने वा[illegible]नियम दांतों के विनाश को[illegible] है और दांतों की सुरक्षा के [illegible] प्रभावकारी है।

साइक्लिस्ट इवा

'इवा' एक ऐसी साइक्लिस्ट है जिसने छोटी उम्र में ही अपनी प्रतिभा का परिचय दिया है और महत्वपूर्ण सफलताएं अर्जित की हैं।

अंडमान-निकोबार की रहने वाली इवा ने १९९० में आयोजित जूनियर राष्ट्रीय साइकिलिंग चैंपियनशिप में अच्छा प्रदर्शन किया व तीन स्वर्ण और एक रजत पदक जीता। १९९१ में इसने दो स्वर्ण पदक व एक रजत पदक प्राप्त किया। इवा अभी सातवीं कक्षा में है और एशियाड में जाकर भारत के लिए पदक जीतना चाहती है।

जूडो-कराटे

११ वर्षीया नन्हीं मीता शर्मा का कहना है कि जूडो हिंसात्मक खेल न होकर मनुष्य में आत्मविश्वास पैदा करने वाला खेल है। इस उम्र में वह 'ब्लू बेल्ट' प्राप्त कर चुकी है और मात्र दो वर्ष की अवधि में अखिल भारतीय जूडो प्रतियोगिताओं में दो बार प्रथम स्थान हासिल करके अपनी काबिलियत को सिद्ध करने में सफलता पायी है। छठी कक्षा में पढ़ रही मीता मेधावी छात्रा भी है। वह अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त करने की इच्छुक है।

खुशवंत सिंह ने माफी मांगी

वरिष्ठ पत्रकार और लेखक खुशवंत सिंह की छत्रपति शिवाजी के बारे में की गई विवादास्पद टिप्पणियों की वजह से महाराष्ट्र सरकार ने 'इंडिया टुडे' पत्रिका के १५ मई के अंकों पर पाबन्दी लगा दी है। खुशवंत सिंह और पत्रिका के संपादक अरुण पुरी ने लिखित बयान जारी कर माफी मांगी। खुशवंत सिंह ने बताया कि, "उनका उद्देश्य शिवाजी का अनादर करना कतई नहीं था।" और श्री पुरी का कहना है कि, "यह लेखक के निजी विचार हैं। इससे पत्रिका का कोई ताल्लुक नहीं है।"

दिलीप कुमार और चुनाव

जब भी चुनाव आते हैं, हर बार दिलीप कुमार के चुनाव लड़ने की खबरें गर्म हो जाती हैं। १९५७ से यह सिलसिला चल रहा है। हर बार कोई-न-कोई पार्टी उन्हें अपने टिकट पर लड़ाने की कोशिश करती है लेकिन दिलीप साहब मानते ही नहीं। इस बार तो कई पार्टियों का अनुरोध उन्होंने ठुकरा दिया। मजे की बात तो यह है कि इन्हें राजनीति से चिढ़ नहीं है पर कहते हैं कि, "आज के नेताओं ने राजनीति को घिनौना कारोबार बना दिया है। अगर सही दृष्टि वाले लोग राजनीति में आएं तो हालात सुधर सकते हैं।" इसके साथ ही इनकी दलील है—"कोई अकेला तो माहौल सुधार नहीं सकता। कुछ लोग साथ चलें तो मैं भी हिम्मत करूं।"

इन्हें वोट का अधिकार नहीं है

हर ओर चुनावी माहौल की गर्मी है। हर वर्ग को मतदान करने का समान अधिकार है। पर एक वर्ग ऐसा भी है जिन्हें वोट डालने का हक नहीं है। ये हैं बेचारे खानाबदोश। विपरीत परिस्थितियों में भी मस्तमौला अन्दाज में जिन्दगी जीना इनकी मजबूरी है।

अनिश्चितता, अभाव और आशंकाओं से घिरे खानाबदोश, मतदाता न होते हुए भी सिर छिपाने की 'जगह' मिलने की आस में अपनी झोपड़ियों पर विभिन्न राजनीतिक दलों के झंडे लगाकर उम्मीदवारों को रिझाने में लगे हैं। ताकि चुनाव के बाद उनकी समस्या की गूंज भी विधानसभा और लोकसभा में हो।

फिल्म, सियासत या संन्यास ?

फिल्मी दुनिया की चकाचौंध को छोड़कर अभी हाल में सियासत की दलदल में पांव धरे राजेश खन्ना को राजनीति चन्द दिनों में ही इतनी रास आ गयी कि उन्होंने कहा कि दिल्ली की जनता को अगर उनकी जरूरत महसूस हुई तो वह फिल्मों से हमेशा के लिए संन्यास लेकर उनकी सेवा करेंगे।

यह बात अलग है कि श्री खन्ना ने फिल्म के सेट पर देर से पहुंचने वाली आदत आज भी नहीं छोड़ी। आज तक उनकी जितनी जनसभाएं हुईं, किसी में वह समय पर नहीं पहुंचे।

—प्रस्तुति : [illegible]

मेरी बीवी और एक चोर

—फिक्र तौंसवी

बीवी की बड़ी तमन्ना थी कि मेरे घर भी चोर आये। सिर्फ पड़ोसियों के घर ही सेंध क्यों लगती है? और वाकई एक दिन एक चोर घर तशरीफ ले आया। फिर क्या हुआ?...एक दिलचस्प हास्य-व्यंग्य...

और फिर एक बार यह हुआ कि हमारे आसपास, पड़ोस में धड़ाधड़ चोरियां होने लगीं। चोरियां किसी योजनाबद्ध तरीके से नहीं हुईं, वरना किसी घर को शिकायत का मौका न मिलता, हर एक से बराबर का व्यवहार होता। पर अफरा-तफरी में चोर इतने कनफ्यूज हो गये, कि एक दिन जिस घर में चोरी कर जाते, तीसरे दिन फिर उसी घर में सेंध फोड़ने पहुंच जाते। परिणाम यह होता कि उन्हें वहां फिर उसी माल से वास्ता पड़ता, जिसे वे रद्दी समझ कर छोड़ गये होते—मसलन 'दीवान-ए गालिब' आदि।

हमारे मुहल्ले में एक साहब थे। उन्होंने एहतियात के तौर पर अपने मकान के बाहर गत्ते का यह बोर्ड लिखकर लटका दिया था, 'इस घर में एक बार चोरी हो चुकी है। कृपया अब किसी और घर का रुख करें।'

चोरों ने शायद चोरी को भी डेमोक्रेसी समझा और उसका शोषण शुरू कर दिया, तो यह देख कर मेरी इकलौती जीवनसंगिनी ने माथे पर दोहत्थड़ मार कर कहा, "हाय, इस घर में तो आकर मेरे भाग्य फूट गये।"

मैंने अर्ज किया, "महोदया, यह तुम बीवियों का सदियों पुराना, घिसा-पिटा जुमला है...कुछ नई बात फरमाइये।"

"फरमाऊं क्या खाक! हर घर में चोरियां हो रही हैं, मगर हमारे नसीब में निगोड़ा एक चोर भी नहीं।" वह सिसकियां भरने लगी। हालांकि मेरे जी में आया कि कह दूं, 'डार्लिंग, तुम जो इस घर में मौजूद हो, फिर चोर की क्या जरूरत है?'

यहां अर्ज कर दूं कि मेरी जेब की सारी रेजगारी प्रायः मेरी बीवी के बहीखाते में ट्रांसफर हो जाती है। क्योंकि शादी के समय पवित्र-अ[illegible] के फेरे लेते हुए हम दोनों ने शपथ[illegible] थी, कि एक दूसरे का दुःख-सुख [illegible] दूसरे को स्थानांतरित करते रहें[illegible] चुनांचे इस शपथ पर हम दो[illegible] बराबर अमल कर रहे हैं। बीवी दु[illegible] स्थानांतरित करती रहती है औ[illegible] सुख की ड्यूटी मेरे जिम्मे लगा र[illegible] है।

मगर मैं घर के इस साथी चो[illegible] की बात जुबान पर नहीं ला सक[illegible] क्योंकि तजुर्बे से सीखा था कि गृह[illegible] जीवन एक शतरंज है। शौहर सी[illegible] चाल चले, तो भी शौहर को शह[illegible] मात और बीवी कोई भी चाल च[illegible] तो भी शौहर ही को मात!

इसलिए मैंने कहा, "चोर [illegible] तलाश मुश्किल नहीं, मेरे बाएं हा[illegible] का खेल है। सोसाइटी में बहु[illegible] बाअसर आदमी हूं। अभी पुलि[illegible] थाने फोन कर दूं तो दस मिनट में ए[illegible] छोड़ दर्जन भर चोर यहां पहुं[illegible] जायेंगे। उनके यहां चोरों का भा[illegible] स्टाक रहता है।"

मेरा यह बहादुराना ऐला[illegible] सुनकर मेरी बीवी पचीस वर्ष बा[illegible] फिर मुझ पर फिदा हो गयी। औ[illegible] कुछ यों कि उसका एक चुंबन मुझ प[illegible] अंगड़ाई-सी लेने लगा, मगर मैंने उ[illegible] यह कहकर टाल दिया कि पहले चो[illegible] आ जाएं, उसके बाद सही। औ[illegible] उसके बाद वैसे भी हमारे पास सिव[illegible] चुंबन के और क्या चीज बाकी र[illegible] जाएगी।

पर फिर मैंने सोचा कि था[illegible] को फ़ोन करने से यदि सचमुच चो[illegible] आ गया, तो हमारे घर में है ही क्या[illegible] जो ले जायेगा। हम अलग शर्मि[illegible] होंगे, थानेवाले अलग शर्मिंदा करेंगे[illegible] पिछले दिनों एक शायर के घर [illegible] चोर घुस गया था, तो उसे वहां [illegible] तस्वीर ए बुतां मिली न हसीनों [illegible] खतूत जिनके बूते पर वह शायर [illegible] ब्लैक मेल कर सकता। इसलिए सु[illegible] है कि खाली हाथ लौटते हुए उ[illegible] झाग बहायी [illegible] फिर उस[illegible] शायरी पर तीखी [illegible] कर चला गया। हैरत है [illegible]

उचित सीमा से अधिक पढ़े-लिखे लोग चोर क्यों बन जाते हैं? आलोचक क्यों नहीं बनते?

अचानक याद आया कि पड़ोस में एक हिंदी कवि के घर चोरी हुई थी। चोर को भ्रम यह था कि हिन्दी में प्रशंसा कम, पैसे अधिक मिलते हैं। उर्दू शायर की तरह नहीं कि गजल सुनाने के बाद पैसों की मांग करे, तो श्रोता कहते हैं, "मुकर्रर, मुकर्रर।" (एक बार और एक बार और)।

शायर कहता है, "पैसे-पैसे।"

जवाब मिलता है, "मुकर्रर-मुकर्रर!"

यानी उर्दू शायर को पैसा नहीं मिलता, मुकर्रर मिलता है। और चोर इतिहास की इस बिडम्बना से भली-भांति परिचित था, इसलिए उसने मेरे घर का रुख नहीं किया। शायद उसने सुन रखा हो कि मैं भी भले जमाने में उर्दू शायरी किया करता था और छोड़ इसलिए दी थी कि वह किसी की समझ में नहीं आती थी। यहां तक कि धीरे-धीरे मेरी समझ में भी आनी बंद हो गयी।

चुनांचे मैंने थाने में फोन करने से पहले उस हिन्दी कवि को फोन किया, "प्रशांत जी, सुना है, आपके दौलतखाने पर चोर तशरीफ लाया था।"

वह गर्व से बोले, "हां तशरीफ लाया था।"

मैने कहा, "बड़े 'लकी' हो यार। और इधर हम हैं, कि अभी तक निराश हैं। उर्दू में लिखते हैं न। हम पर न सोसाइटी नजरे करम करती है न चोर। मेरी बीवी तो इस गम में सुहाग की चूड़ियां तोड़ने पर उतारू हो गयी है। खुदा के लिए कुछ करो। आपके यहां जो चोर आया था, कैसा था?"

वह बोले, "एक्सीलेंट!"

"उसका कोई अता-पता बता सकते हो?"

उन्होंने बताया कि मेरा तो उससे परिचय [illegible] हुआ, क्योंकि मैं कवि सम्मेलन में गया हुआ था और मेरी बीवी मुझे दाद देने के लिए वहां आ गयी थी और बच्चे स्कूल गये हुए थे।

"स्कूल? क्या चोर दिन में आया था?"

वह बोले, "जी श्रीमान, चोर अब माडर्न हो गये हैं। रात को सेंध नहीं मारते, कीमती सूट पहन कर दिन दहाड़े आते हैं। ताला तोड़ते नहीं, बाकायदा चाभी लगाकर खोलते हैं, ताकि चोर मालूम ही न हों, रिश्तेदार मालूम हों। और फिर सामान उठाकर यों ले जाते हैं जैसे चोरी न कर रहे हों, मकान शिफ्ट करके जा रहे हों।"

मैंने पूछा, "तो आपका कौन-सा सामान शिफ्ट करके ले गये?"

"मेरे सभी नये कपड़े ले गये, फटे पुराने कपड़े छोड गये।"

"कपड़ों के अलावा और कौन-सी पुरानी चीज छोड़ गये?"

"मेरी बीवी, जो मौजूद नहीं थी।"

यह कहकर प्रशांत जी हंस दिए, लेकिन मैं रो पड़ा। यदि चोरों ने मेरे घर की फटी पुरानी चीजों के बारे में यही रवैया अपनाया तो...तो?

फिर यह सोचकर थोड़ी आस बंधी कि प्रशांतजी की बीवी तो दाद देने चली गयी थी, मगर मेरी बीवी तो हमेशा घर पर रहती है। इसलिए बीवी से चोरों की इस पालिसी की चर्चा नहीं की और तुरंत थाने का नंबर मिलाने लगा, लेकिन वह इंगेज था। चोरों की आजकल तेज डिमांड और सप्लाई के कारण थाने का टेलीफोन प्रायः इंगेज रहने लगा था।

इतने में अचानक तड़ाक से एक आवाज आई। आवाज में दहशत थी। और फिर क्या देखता हूं कि एक साहब मेरे ड्राइंग रूम के रोशनदान से कूदकर फर्श पर आ धमके और कड़क कर बोले, "हैंड्स अप।"

मैंने कहा, "श्रीमान का शुभ नाम?"

वह बोला, "मैं चोर हूं।"

मैंने संतोष की सांस ली और कहा, "चोर हैं? बड़ी देर की मेहरबां आते-आते...मेरी बीवी आपको बहुत याद कर रही थी।"

वह कमीना, हर मर्द की तरह जैसे राल टपकाते हुए बोला, "क्यों-क्यों?"

मैंने कहा, "बात यह है कि पड़ोस के घर में रेफ्रिजरेटर आ जाए तो बीवियां ईर्ष्या के मारे जल उठती हैं कि हमारे घर में रेफ्रिजरेटर क्यों नहीं आता? उसी तरह हमारे पास-पड़ोस में चोरियां होने लगीं तो मेरी बीवी भी जल उठी कि हमारे भाग्य में एक चोर भी नहीं। लिहाजा जनाब, आपने हमारे घर में अपना चरण रखा, शुक्रिया! आप हमारे लिए चोर नहीं, रेफ्रिजरेटर हैं।"

और कमीने चोर की टपकतीहुई राल रेफ्रिजरेटर पर जम कर रह गयी। वह भी भुन कर बोला, "शटअप! और हैंडस अप...दोनों।"

मैं उससे कहना चाहता था, "यह आपका काले मुंडासे से बंधा हुआ चेहरा, आंखें बीर बहूटी, लहजे में चाकू, ए होश हवास के लुटेरे! ये सब चीजें हैंड्स अप से क्या कम हैं? फिर हैंड्स अप का तकल्लुफ क्यों?"

पर मैंने यह सब कुछ कहना मुनासिब न समझा कि कहीं साला बुरा न मान जाए। बड़ी मुश्किल से तो एक चोर हाथ आया था। इसलिए मैंने दिल्लगी की बात छेड़ दी "चोर साहब! आप रोशनदान तोड़कर क्यों अंदर दाखिल हुए? मेन गेट से तशरीफ लाते तो अपने सगे-संबंधी लगते।"

वह गर्व से सिर ऊंचा करके बोला, "हम चोर होते हैं, सीधे रास्ते से प्रवेश करना अपना अपमान समझते हैं।"

मैंने दाद की ताली बजाई "मुकर्रर!" तक मुंह से निकल गया। और बीवी को, जो चोर के आते ही मेरे पीछे शरण ले चुकी थी, मुबारक बाद दी, कि "लो, तुम्हारी मनोकामना पूरी हुई। थानेदार का उपकार भी नहीं उठाना पड़ा और चोर खुद-ब-खुद आ गया। उसे नमस्कार कर लो!"

बीवी थर-थर कांप रही थी। चोर कड़का, "यह क्या ताली और मुकर्रर-शकुर्रर लगा रखी है? और यह औरत कौन है?"

मैंने कहा, "यह बेचारी एक रिफ्यूजी है।"

वह गरजा, "मजाक बंद करो। मैं पूछता हूं तुम इसके कौन हो?"

"मैं इसका रिफ्यूजी कैम्प हूं।"

वह आंखें निकाल कर बोला, "मेरा समय नष्ट न करो। मुझे अभी तीन और घरों में चोरियां करनी हैं—आलमारी की चाबियां निकालो।"

मैंने कहा, "पहले आप चाकू निकालिए।"

"क्यों?"

"क्योंकि चाकू की धमकी के बिना मैं चाभियां नहीं दूंगा। अगर लूटने वालों के कुछ नियम हैं, तो लुटने वालों के भी कुछ नियम हैं।"

इस पर चोर ने आठ इंच

मैंने कहा, "चोर की तलाश मुश्किल नहीं, मेरे बाएं हाथ का खेल है। सोसाइटी में बहुत बाअसर आदमी हूं। अभी पुलिस थाने को फोन कर दूं तो दस मिनट में एक छोड़ दर्जन भर चोर यहां पहुंच जायेंगे। उनके यहां चोरों का भारी स्टाक रहता है।"

लम्बा चाकू निकाल लिया। दुनिया में हर नियम चाकू से ही कत्ल होता है। चाकू देखकर रिफ्यूजी एक हृदय-विदारक चीख मारकर मुझसे और लिपट गया। चोर ने चाकू की तीखी नोक मेरी गरदन पर रखी। खून की एक बूंद निकली। मैंने तुरन्त चाभियां उसके हवाले कीं।

वह बोला, "अलमारी कहां है?"

मैंने कहा, "वह नीलामघर में भेज रखी है। सोमवार को बोली लगेगी। जितने रुपयों पर बोली खत्म होगी, वो आपके..."

"नीलामघर कहां है?"

"मैं हुजूर को दिखाऊंगा, आपके साथ चलूंगा। पथदर्शक बनूंगा।"

बीवी ने मेरी पीठ पर टहोका दिया और सरगोशी की, "आप क्यों उसके साथ जाकर अपनी जान खतरे में डालते हैं? उसे अथार्टी लेटर दे दीजिए, वह खुद चला जायेगा।"

और मुझे जिंदगी में पहली बार अहसास हुआ कि बीवी मुझे अलमारी से अधिक कीमती समझती है।

पर चोर को जैसे संदेह होने लगा, कि हम इधर-उधर की बातें करके उसे टरका रहे हैं, इसलिए उसने चाकू की नोक बीवी की कोमल गर्दन पर रख दी और बोला, "क्या यह तुम्हारा सोने का हार छीन लूं या खुद मेरे हवाले कर दोगी?"

भारतीय नारी पर पुरुष से सीधे तौर पर संबोधित होना सभ्यता के विरुद्ध समझती है, लिहाजा वह मुझसे संबोधित हुई "इससे कह दीजिए यह नकली हार है। असली हार तो सात दिन पहले एक उचक्के ने छीन लिया था।"

पर मालूम होता था कि सभ्यता के बारे में चोर का अध्ययन मेरी बीवी से अधिक था। वह बोला, "तुम्हारा गहनों का डिब्बा तो होगा, वह कहां है?"

चोर जानता था, कि हर भारतीय नारी के पास गहनों का डिब्बा जरूर होता है और वह ग... पहनती नहीं, विधवा होने तक के... सुरक्षित रखती है। भारतीय संस्कृ... का वरदान होने के नाते चोर ने च... की नोक मेरी बीवी की गरदन... थोड़ी जोर से दबाई तो पूरी भारती... संस्कृति बाहर आ गयी। बीवी क... लगी, "डिब्बा बैंक लाकर में है औ... यह है बैंक की रसीद और चाभी...

अब चोर कुछ ज्या... तिलमिला उठा। उसने हम दोनों... जबरदस्त धक्का दे कर फर्श पर कु... इस ढंग से गिरा दिया कि हम दो... जैसे आलिंगनबद्ध हो गये। आलिं... होने का यह लुत्फ हमें केवल हनी... में आया था।

चोर अब घर की ची... उलटने-पलटने में व्यस्त हो गया... उसे बीवी के पर्स से दो ढाई रुपये... रेजगारी मिली, जो मेरी पतलून... पर्स में और पर्स से चोर की मु... में स्थानान्तरित हो गयी थी। कु... फटे पुराने कपड़े, जो हमने बा... पीड़ित लोगों को भेजने के लिए र... छोड़े थे व मेरे बुक शेल्फ की कु... किताबें, जमीन पर बिखेर दी... उठाकर इसलिए नहीं ले गया कि... मार्केट में साहित्यिक रद्दी का भा... काफी गिर गया था। इस साहित्यि... खजाने से एक खरबूजा तक नहीं... खरीदा जा सकता था।

इसलिए जब उसे कोई का... की चीज न मिली, तो नाकाम लौटे... हुए उसने मारे गुस्से में दरवाज... खटाक से बंद किया कि दरवाजे क... एक शीशा टूट गया। बीवी... कानाफूसी करते हुए बोली... "कमबख्त, ख्वाहमख्वाह हमार... शीशा भी तोड़ गया। अब नया शीशा... लगवाने के लिए पैसे कहां... लायेंगे?"

चोर ने शायद सुन लिया... दरवाजे से झांककर दो-ढाई रु... की वही चुराई हुई रेजगारी मे... बीवी के मुंह पर दे मारी और बोला... 'लो, अरे भूखो-नंगो! मेरी तरफ... नया शीशा लगवा लेना।'

—अनु० : तनवीर अख्तर 'रूमानी'

तेज चलिए, ...

ह मारे देश में ... प्रति अभी ... है। अभी हा... सर्वेक्षण से पत... में नियमित ... वालों की संख...

उक्त ... महत्वपूर्ण बा... यदि आप प्रति... एक बार आधे... तेज चाल से ... जिंदगी कई ...

दूसरी ... यह मिली है ... बीड़ी-सिगरेट ... परिवार में ... बीमारी अथवा ... आप ज्यादा ... हों—इन स... कसरत करने... एवं कैन्सर ... प्रतिशत क... शोधकर्ताओं ... के साथ जो ... रहती है, वह ... लिए जिम्मे... करने से रक्त... घट जाती है... का खतरा ... मगर यह ब... हो पायी है... कैन्सर में क्य... है। एक दू... जानकारी ... हफ्ते में केव... 'एरोबिक' ... शरीर के भी... का थक्का ... प्रोटीन ज्या... है, जिससे ... जमने का ख... है।

स्वास्थ्य : खबरें इधर-उधर की

यहां स्वास्थ्य से सम्बद्ध कुछ ऐसे समाचार दिए जा रहे हैं, जो जानकारी भी बढ़ाते हैं, और उपयोगी भी हैं

तेज चलिए, बीमारी से बचिए

हमारे देश में नियमित व्यायाम के प्रति अभी पर्याप्त अभिरुचि नहीं है। अभी हाल में किए गए एक सर्वेक्षण से पता चला है कि हमारे देश में नियमित रूप से कसरत करने वालों की संख्या बहुत ही कम है।

उक्त सर्वेक्षण से एक महत्वपूर्ण बात यह मालूम हुई कि यदि आप प्रति दिन नियमित रूप से एक बार आधे घण्टे या एक घण्टे तक तेज चाल से पैदल चलें तो आपकी जिंदगी कई वर्षों बढ़ जाती है।

दूसरी महत्वपूर्ण जानकारी यह मिली है कि आप भले मोटे हों, बीड़ी-सिगरेट पीते हों, आपके परिवार में लोगों को हृदय की बीमारी अथवा कैन्सर हो चुका हो या आप ज्यादा बैठकी का काम करते हों—इन सभी परिस्थितियों में कसरत करने से हृदय की बीमारियां एवं कैन्सर होने का खतरा ५० प्रतिशत कम हो जाता है। शोधकर्ताओं का विचार है कि रक्त के साथ जो वसा पूरे शरीर में घूमती रहती है, वही घातक हृदय रोगों के लिए जिम्मेदार होती है। कसरत करने से रक्त में उसकी मात्रा काफी घट जाती है, जिससे हृदय रोग होने का खतरा बहुत कम हो जाता है। मगर यह बात अभी तक स्पष्ट नहीं हो पायी है, कि कसरत करने से कैन्सर में क्यों और कैसे फायदा होता है। एक दूसरी शोध से एक और जानकारी मिली। वह यह कि यदि हफ्ते में केवल ४ बार ४५ मिनट की 'एरोबिक' कसरतें कर ली जायं तो शरीर के भीतर पायी जाने वाली खून का थक्का घुलाने वाली प्राकृतिक प्रोटीन ज्यादा शक्तिशाली हो जाती है, जिससे धमनियों के भीतर रक्त जमने का खतरा [illegible] कम हो जाता है।

डिस्पोजेबिल कान्टैक्ट लेन्स

अभी तक नजदीक देखने वालों के लिए ही डिस्पोजेबिल कान्टैक्ट लेन्स बनते थे, लेकिन अब दूर देखने वालों के लिए भी ये बन गये हैं। आप इन्हें चौबीसों घण्टे पहने रह सकती हैं। उनकी सफाई की भी जरूरत नहीं होती, लेकिन हर हफ्ते उन्हें बदल

देना आवश्यक होता है। इन लेन्सों को ज्यादा समय तक नहीं पहनना चाहिए, अन्यथा सम्भव है आप में प्रोटीन का निर्माण शुरू हो जाये, जिससे आंखें स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त हो सकती हैं।

झनझनाहट का इलाज

कुछ लोगों को खाद्य पदार्थों से एलर्जी हो सकती है खाद्यों की ऐसी एलर्जी से, जिनका निदान नहीं हो सका है, जो बीमारियां होती हैं, उसमें २० प्रतिशत से अधिक 'मेनियेरे की बीमारी' होती है। इस बीमारी में कान के अन्दर गड़बड़ी पैदा हो जाती है, जिसकी वजह से सिर चक्कर खाने व घूमने लगता है। इससे सुनाई कम देता है और कानों में झनझनाहट होने लगती है। अभी हाल में 'मेनियेरे' के रोगियों की गेहूं, अण्डा, दूध, अनाज, खमीर और सोयाबीन की एलर्जियों के लिए जांच की गयी। बाद में उनके भोजनों में से इन चीजों के खतरनाक अंशों को निकाल दिया गया। परिणाम यह रहा कि आधे मरीजों के कानों में मची झनझनाहट घट गयी और तिहाई मरीजों का चक्कर या तो कम हो गया या उन्हें बिलकुल आराम हो गया। बहरहाल, श्रवण शक्ति में कोई खास सुधार नहीं हुआ था। यह भी पाया गया कि यह बीमारी प्रायः उन्हीं लोगों में थी, जिनके परिवारों का इतिहास एलर्जी से प्रभावित था।

टी० वी० से मोटापा

जो लोग रोजाना ३ घण्टे से ज्यादा टेलीविजन देखते हैं, वे रोजाना एक घण्टे या कम समय के दर्शकों की अपेक्षा दूने मोटे या थुलथुल हो सकते हैं। शोधकों का खयाल है कि टेलीविजन देखने के दौरान लोग तले-भुने, चटपटेदार खाद्य पदार्थ भी खाते रहते हैं, जिसके कारण ऐसा होता है। स्वादिष्ट भोजन व घंटों बैठकी।

गर्भावस्था में डायबिटीज (मधुमेह)

एक नये अध्ययन के अनुसार, जब गर्भ का २४वां से लेकर २८वां हफ्ता हो, इस बीच गर्भाशयी डायबिटीज का पता लगाना चाहिए, क्योंकि इसकी वजह से बच्चे पैदा होने में परेशानी या कठिनाई हो

सकती है, यहां तक कि शिशु की मृत्यु भी हो सकती है। गर्भाशयी डायबिटीज गर्भावस्था के दौरान ही होती है और बच्चे के जन्म के बाद अपने आप खतम हो जाती है। हालांकि जो महिलायें ३० वर्षों से अधिक की होती हैं या जिनका पारिवारिक-इतिहास होता है, केवल उन्हीं में डायबिटीज की जांच की जाती है, लेकिन शोधकर्ताओं का कहना है, यदि इस बारे में सबकी जाच की जाय तो करीब एक चौथाई मरीज और बढ़ जायेंगे।

—मनोरमा मेडिकल सेल

तुम भी तो मेरी पसन्द हो

एक बार मेरे पति बाजार से बिस्कुट खरीदकर लाये, जो काफी सीले हुये थे। देखते ही मैं उन पर बरस पड़ी, "कभी अच्छा सामान खरीदकर नहीं लाते। बिना देखे-परखे कुछ भी उठा लाते हैं। दरअसल आपकी पसन्द ही घटिया है। आपको मैं क्या दोष दूं?"

मेरा बरसना जब बंद हुआ तो जनाब मुस्कराते हुए बोले, "तुम भी तो मेरी ही पसन्द हो।"

और मेरा सारा गुस्सा एक मिनट में काफूर हो गया।

—मीनाक्षी

शतरंज की बाजी

मैं व मेरे पति शतरंज खेल रहे थे। रात के १० बजे थे। तभी मेरे पति का बुलावा आया, कि थाने जाना है।

वे थाना प्रभारी हैं। सारा काम उनके ही जिम्मे होता है। जाने से पहले वे मुझसे कह गए कि 'शतरंज को बिगाड़ना मत, मैं अभी आता हूं।' जैसा उन्होंने कहा, वैसा मैंने किया। काम में फंसने की वजह से रात ३.३० बजे घर लौटे और मुझे जगाने लगे, कि चलो उठो, शतरंज की बची बाजी हो जाए। मुझे उस वक्त समझ में नहीं आ रहा था कि मैं रोऊं या हंसूं? ऐसे हैं मेरे मियां।

—नीलम जोशी

बाराती जो थे

एक बार मैं मायके जा रही थी। मैंने अपने पति से भी साथ चलने की जिद की। पर इन्होंने काम की अधिकता का बहाना बना कर मेरे साथ जाने से असमर्थता व्यक्त की।

इस पर मुझे बहुत गुस्सा आया। मैंने कहा, "आप हमेशा ससुराल जाने के नाम पर आनाकानी करते हैं। ससुराल के लोगों से डरते हैं क्या?"

"हां, डरता हूं। इसीलिए नहीं जाता।" इन्होंने जवाब दिया।

"तब फिर शादी करने के लिए कैसे चले गए थे? उस समय डर नहीं लगा था क्या?" मैंने पुनः सवाल किया।

"उस समय डरने की कोई बात ही नहीं थी। उस समय तो मेरे साथ एक सौ पांच बराती जो थे।" पति ने शांत भाव से जवाब दिया।

मैं मुस्करा दी। मेरा गुस्सा उड़न-छू हो गया।

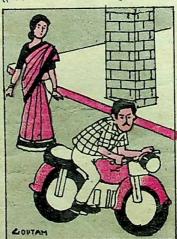
—शशि यादव

राष्ट्रपति-शासन

चुनाव के दिनों में हमारी इमारत की चारदीवारी तरह-तरह के नारों से लिपी-पुती बहुत-ही भद्दी लगती है। अभी हाल ही में जब पूरी इमारत का रंग-रोगन हुआ, तो चारदीवारी को भी एक ही रंग में पेंट करवा दिया गया, जिससे इमारत का आकर्षण कई गुना बढ़ गया। पर हाय री किस्मत, ठीक उन्हीं दिनों सरकार का पतन हो गया और राष्ट्रपतिजी ने देश में नये चुनावों की घोषणा कर दी। चारदीवारी की सम्भावित दुर्दशा से त्रस्त मेरे पति बोल पड़े, "हमारे देश में सदा के लिये राष्ट्रपति का शासन क्यों नहीं लागू कर दिया जाता?"

—वीणा

भाभी नहीं आईं

हमारे भाई साहब को भूलने की आदत है। एक पार्टी में जाना था। भाभीजी को साथ लेकर वह घर से बाहर निकले। उन्हें चौराहे पर किसी काम से ठहरना पड़ा। भाभी जी स्कूटर से उतर गईं। भाई साहब ने स्कूटर स्टार्ट किया और यह समझ कर कि श्रीमतीजी बैठ गई हैं, चल दिये। घर पहुंचकर उनके मित्र ने पूछा, "भाभी जी को नहीं लाये?"

भाई साहब बोले, "आई तो हैं। शायद भीतर पहुंच गई होंगी।" सभी लोग मिलने की आतुरता से ढूंढ़ने लगे। पर कहीं न मिलने पर फिर भाई साहब से बोले, "भाभीजी नहीं आई हैं।"

भाई साहब फिर घर की ओर आये कि शायद चौराहे पर छोड़ दिया हो। देखा तो भाभी जी उसी स्थान पर खड़ी थीं। पूरी दास्तान सुनकर सभी लोग हंसते-हंसते लोटपोट हो गये।

—विमला वरुण

पत्र में पता

उन दिनों मेरी नई-नई शादी हुई थी। दो-ढाई माह बाद मेरे एम०ए० पूर्वार्ध के इम्तहान थे। प्रायः हर चौथे-पांचवें रोज बाद मेरे पति का पत्र आ जाता था, पर परीक्षा की तैयारी में व्यस्त रहने की वजह से मुझे उनके पत्रों का जवाब देने में देरी हो जाया करती थी। बस इस बात से नाराज होकर मेरे पति ने मुझे कई दिनों तक पत्र नहीं लिखा, जबकि मैं प्रतिदिन उनके पत्र का इन्तजार करती। आखिर एक दिन उनका एक लिफाफा आया। बड़ी बेसब्री से मैंने लिफाफा खोला, तो उसमें से सिर्फ एक कागज का टुकड़ा निकला।

मेरे अनोखे मियां ने सिर्फ अपना पता लिखकर भेजा था। पते के नीचे एक पंक्ति भी लिखी थी, 'शायद तुम मेरा पता भूल गई हो।'

—श्रीमती उर्मिला फुसकेले

नोटों का मोल

मेरे पति जब भी बाजार में कोई सामान खरीदने जाते, तो दूकानदार जो भी भाव बताता उतने में ही चीज खरीद लाते। कभी रेट कम करने को न कहते। उनकी इस आदत पर मैं बहुत झगड़ा करती और उनको प्रायः समझाती कि आप दूकानदार के बताये रेट से ४-५ रुपये अवश्य कम करवाया करो।

एक दिन हम दोनों किसी दोस्त की शादी के लिये नोटों का हार खरीदने गये। दुकानदार ने हार की कीमत ५७ रुपये बताई। मेरे पतिदेव बिना सोचे समझे दूकानदार से बोले, "अगर ५० रुपये में हार देना हो, तो बात करो।" और फिर विजयी मुस्कान से मेरी ओर देखने लगे। इतना सुनते ही बेचारा दूकानदार इनका मुंह ताकने लगा और मैं भी बुरी तरह झेंप गई, क्योंकि उस हार में ५१ रुपये की कीमत के तो नोट ही लगे हुये थे।

—शशी भाटिया

नई शादी हुई
ह बाद में
इम्तहान थे
रोज बाद में
या, पर परीक्षा
ने की वजह से
ाब देने में देरी
स इस बात से
ति ने मुझे कई
खा, जबकि मैं
का इन्तजार
दिन उनका एक
बेसब्री से मैंने
उसमें से सिर्फ
निकला।
मियां ने सिर्फ
जा था। पते के
खी थी, 'शायद
ई हो।'
र्मिला फुसकेले

ील

बाजार में कोई
जाते, तो
बताता उतने
ते। कभी रेट
ने। उनकी इस
ड़ा करती और
ती कि आप
ट से ४-५ रुपये
करो।
दोनों किसी
नोटों का हार
ार ने हार की
ई। मेरे पतिदेव
नदार से बोले,
ार देना हो, तो
फिर विजयी
र देखने लगे।
ारा दूकानदार
ा और मैं भी
योंकि उस हार
न के तो नोट ही

—शशी भाटिया

अलविदा राजीव !

भूतपूर्व प्रधानमंत्री व कांग्रेसाध्यक्ष श्री राजीव गांधी की हत्या से सारा राष्ट्र ही नहीं, वरन पूरा विश्व स्तब्ध और शोकाकुल है। राष्ट्र के भविष्य का दीप एक बार फिर बुझ गया है। युवाओं के प्रिय नेता व साथी तथा जन-जन के दुलारे राजीव की ऐसी दर्दनाक मौत होगी, ऐसा किसी ने सपने में भी नहीं सोचा था। कुछ जालिम लोगों ने राजीव जी पर प्रहार कर सारे लोकतंत्र को मानो झकझोर दिया है। यह स्पष्ट है कि भारत की एकता व अखण्डता को छिन्न-भिन्न करने के लिए राजीव गांधी की हत्या का षड्यंत्र किया गया। यह हत्या भारत की महान जनता पर धोखा भरा घृणित प्रहार है। लेकिन हमें आशा है कि भारत की जनता इस संकट की घड़ी में साहस, धैर्य, संयम, शांति, सूझबूझ से काम लेगी। अपनी एकता और परस्पर सौहार्द्र को बनाए रखेगी और भारत की स्वतंत्रता के शत्रुओं के षड्यंत्र को विफल कर देगी। हम मनोरमा परिवार की तरफ से जननेता राजीव गांधी के प्रति श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं।

छाया : राजेन्द्र कुमार

हंसमुख राजीव जी चुनाव प्रचार में एक सभा को संबोधित करते हुए

२० मई को दिल्ली में हुए चुनाव में मतदान करते हुए पत्नी सोनिया और कांग्रेस आई उम्मीदवार राजेश खन्ना के साथ

छाया : गिरीश श्रीवास्तव

एक महिला प्रशंसक से माला पहनते हुए

राजीव जी का शव पालम एयरपोर्ट पर उतरता हुआ

तीनमूर्ति भवन

पार्थिव श

तीनमूर्ति भवन से शवयात्रा जब शुरू हुई। भीड़ के बीच में सोनिया और अमिताभ

अंतिम विदाई तीनमूर्ति भवन से

पार्थिव शरीर अग्नि की भेंट: अग्नि के चारों तरफ फेरे लगाते राहुल, प्रियंका और सोनिया

छाया: गिरीश श्रीवास्तव

मैंने प्यार किया

मैं बचपन से ही बोर्डिंग में रहकर पढ़ी थी, अतः स्नेह तथा प्यार क्या होता है, नहीं जानती थी। छुट्टियों में जब घर आती थी तब भी परिवार के बीच बहुत घुलमिल नहीं पाती थी। स्कूल की पढ़ाई पूरी होने पर मैं आगे दिल्ली में रहकर पढ़ना चाहती थी, लेकिन पापा स्वयं इलाहाबाद विश्वविद्यालय से पढ़े थे, अतः उनकी मर्जी थी कि मैं भी वहीं से बी०ए० करूं। मुझे हॉस्टल में भी एडमिशन मिल गया। शुरू से ही मैं अंतर्मुखी स्वभाव की थी। चुप रहने वाली और सबसे अलग-अलग। अब और भी ज्यादा शांत रहने लगी थी। न तो मुझे दूसरों में कोई रुचि थी न ही मुझे यह पसंद था कि कोई मेरे मामले में दखल दे।

एक दिन मेस में एक सीनियर दीदी ने कहा, "रचना, क्या तुम्हारा कोई दोस्त नहीं? इतनी चुप क्यों रहती हो? किसी से बोलने का मन नहीं करता?"

मैं चुप रही, बस धीरे से मुस्कुरा दी। वह बोलीं, "अच्छा, मेरा आज शाम रेडियो में प्रोग्राम आयेगा, सुनना।"

दूसरे दिन फिर मिलीं, "कैसा था मेरा प्रोग्राम?" मैंने कहा, "बहुत अच्छा, दीदी।" थोड़ी देर में वह बोलीं, "तुम भी क्यों नहीं वहां प्रोग्राम देती? मैं तुम्हें वहां का पता दे दूंगी। चली जाओ किसी दिन।"

एक दिन मैं रेडियो स्टेशन गयी। वहां के बारे में कुछ पता तो था नहीं कि कैसे क्या करना है। अचानक मैंने एक सज्जन को देखा जो कभी किसी काम से इधर आते, कभी उधर जाते। गोरे, ऊंचे और कद्दावर व्यक्तित्व। चेहरे पर अलौकिक शांति टपक रही थी। उनकी दृष्टि अचानक मुझ पर पड़ी तो मेरे पास आ गये। उन्होंने पूछा, "आपको बहुत देर से यहीं बैठे देख रहा हूं, किसी से मिलना है?"

मैंने अपने आने का प्रयोजन उन्हें बताया। वे मुझे अपने कमरे में ले गये। कार्यक्रम अधिकारी थे वे। सभी कुछ उन्होंने विस्तार से बताया और मेरी ओर एक वार्ता का अनुबन्ध पत्र बढ़ा दिया।

निश्चित दिन रिकार्डिंग के लिए वहां गयी। वह कुछ लिख रहे थे। थोड़ी देर में उन्होंने टेप निकाला, स्टूडियो पास बनवाया। मुझसे चलने के लिए कहा। मुझे उस वक्त बड़ा डर लग रहा था। लग रहा था गला सूख गया है, आवाज निकलेगी ही नहीं। पानी पीया। उसके बाद भी उतनी ही घबराहट। वो थे कि कुछ बोल ही नहीं रहे थे, चुपचाप टेप सेट करने में मशगूल थे। मैं माइक के सामने बैठ गयी। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे कुछ दिखाई ही नहीं दे रहा। दो मिनट बाद रिकार्डिंग रूम में आये। सामने की चेयर पर बैठ गये। धीरे-से मेरे सिर पर हाथ फेरा, पानी का गिलास दिया फिर बोले, "डरो नहीं, मैं हूं न। एक बार गड़बड़ी होगी, फिर दूसरी बार रिकार्ड कर लेंगे।"

बस इतना कह कर उठ गये। शीशे के उस पार जाकर शुरू करने का इशारा किया। मेरे अन्दर न जाने कहां से इतना आत्मविश्वास आ गया कि मैं बड़े ही संयत और सहज ढंग से पूरी वार्ता पढ़ गई। मेरी आवाज और उच्चारण की बहुत तारीफ हुई। सभी ने उसे बेहद पसंद किया। लेकिन उन्होंने कुछ भी नहीं कहा। जब चलने लगी तो कहा, "एक हफ्ते बाद तुम्हें फुरसत मिले तो मिल लेना।"

एक हफ्ते बाद मैं उनसे मिली और उन्होंने मुझसे एक परिचर्चा संचालित करने को कहा, जिसमें विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर, छात्र संघ के अध्यक्ष, शोध छात्र भाग ले रहे थे। मैं तो सुनते ही घबरा उठी।

"क्यों नहीं कर पाओगी? इतना अच्छा लिखती हो, बोलती हो, सोचती हो, प्रेजेन्स ऑफ माइन्ड भी है, एक संचालक को भला और क्या चाहिए?"

उस दिन उनका बेहद अपनत्व-भरा आश्वासन मुझमें फिर से आत्मविश्वास और उत्साह भर गया। प्रोग्राम बहुत अच्छा रहा। उस दिन वाइस चांसलर और अन्य प्रतिभागियों ने मेरी संचालन क्षमता और प्रश्न रखने के ढंग और उसमें उठाये गये मुद्दों की खूब तारीफ की। फिर तो हर तरह के छोटे, बड़े और कठिन से कठिन प्रोग्राम मुझे दिये गए।

एक दिन मैं उनसे मिलने रेडियो स्टेशन गयी तो उन्होंने कहा, "रचना, तुम पत्रिकाओं के लिए क्यों नहीं लिखतीं?"

मैं चौंक गयी, "सर, मैं इस काबिल कहां कि लोग मेरे विचार छापें?"

मैं अभी अपनी बात पूरी भी नहीं कर पायी थी कि उन्होंने मुझे जोरों से डांटा और उसी वक्त वहां से चले जाने को कहा। उनका यह रूप देखकर मैं सहम ही गयी थी। मैं दो-तीन हफ्ते रेडियो स्टेशन भी नहीं गयी। न तो कुछ खाने का मन होता, न ही किसी से बात करने का। बस रूम में बंद पड़ी रहती। इतने दिनों से क्लास करने भी नहीं गयी। कुछ लड़कियों ने पूछा भी कि क्या हुआ, लेकिन मैंने कुछ नहीं कहा। इस बीच रेडियो स्टेशन से एक प्रोग्राम का कान्ट्रैक्ट लेटर भी आया, किन्तु मैं वहां गयी नहीं।

एक दिन सर्वेंट मेरी कॉल लेकर आया। कॉल पेपर पर किसी का नाम नहीं लिखा था। मैं उसी अवस्था में विजिटिंग रूम में चली गयी। पहुंची तो देखा, वह बैठे मैगजीन देख रहे हैं। मुझे देखकर वह अवाक रह गये, "अरे, यह तुमने क्या हाल बना रखा है? तुम तो पहचान में ही नहीं आ रहीं। उलझे बाल, तुड़े-मुड़े कपड़े, कुम्हलाया चेहरा, पपड़ाये होंठ—ये सब क्या है? क्या तुम्हारी तबीयत ठीक नहीं?" मैं बोली कुछ नहीं, बस सामने के सोफे पर सिर झुकाकर बैठ गयी। उन्होंने पास आकर बड़े ही अपनत्व और प्यार से सिर सहलाया, उफ! अब तो मैं खुद को नहीं रोक पायी, आंखों से मोटे-मोटे आंसू गिरने लगे। थोड़ी देर बाद जब सामान्य हुई तो उन्होंने पूछा, "हां, बताओ क्या बात है? क्या मेरी उतनी सी डांट का बुरा मान गयीं?"

मैंने कहा, "नहीं, लेकिन मैं अपनी गलती समझ नहीं पायी।"

उन्होंने बड़े प्यार से कहा, "गलती तुम्हारी नहीं, मेरी थी। मैं ढंग से तुम्हें बता नहीं सका। तुम्हारे अंदर इतनी प्रतिभा है कि मुझे रश्क होता है लेकिन तुम्हारे सोचने का ढंग इतना निगेटिव (नकारात्मक) है कि क्या बताऊं। इसी कारण तुम अपने गुणों को पहचान नहीं पातीं। आत्मविश्वास की कमी है तुममें। अपने सोचने के ढंग को बदलो, तुम खुद अपने गुणों को पहचानो। मैं कब तक तुम्हारी पहचान खुद तुमसे ही कराता रहूंगा? खुद को पहचानो और अपनी इज्जत स्वयं करो। उस दिन तो मैं न जाने किस क्रोध में था। मुझे खुद बहुत अफसोस हो रहा है।"

उसके बाद मैंने पत्र-पत्रिकाओं के लिए आर्टिकिल लिखे। और फिर इसका एक सिलसिला ही शुरू हो गया। मैं जो कुछ भी हूं, जहां भी पहुंची हूं उस सब का श्रेय मैं सिर्फ उन्हीं को ही देती हूं।

मैंने अपनी जिंदगी में पहली बार किसी के प्रति बेहद लगाव महसूस किया। उनका सुदर्शन और आदर्श व्यक्तित्व। आज वो जाने कहां होंगे और शायद उन्हें मेरी याद भी न हो लेकिन मेरे जीवन के तो प्रेरणास्रोत वही थे! मैं भला उन्हें कैसे भुला सकती हूं? आज भी जब उनकी निश्छल हंसी, खुशनुमा बातें और सिर पर प्यार-भरा स्पर्श याद आता है तो दिल भर आता है।

—रचना पाण्डे

...जबकि कुछ लोगों [में] अद्‌भुत क्षमता होती [है] सहनशील व धैर्यवान [वे] अपने बच्चों की उल्टी-[सीधी बातों को सु]नने पर काबू नहीं रख [पा]ता है और सहनशक्ति [के] बावजूद बड़ों को हर [हाल में होना हो]गा कि उन्हें एक दायरे के [भीतर अप]ने गुस्से को जाहिर करना [होगा... क]ो अपनी भड़ास पर काबू [न हो]ने से बच्चे के कोमल हृदय [पर ठेस] पहुंचती है, वह उनके ... गुस्से ... [प]ाना होगा। यह ध्यान देने की बात है कि बच्चों का अपना संसार होता है, जिसमें उनकी कोमल कल्पनाएं, सपने, इच्छाएं और खिलौने होते हैं। मां-बाप के लिए जरूरी होता है कि वे बच्चों को अपना सहारा दें, उनकी समस्याओं को सहानुभूति से समझें और प्यार व समझदारी से उनकी भावनाओं, विचार व व्यवहार को सही दिशा में ले जायं। यहां कवि ने बड़ी खूबी से मां-बाप व बच्ची के रिश्ते पर प्रकाश डाला है :—

वह कुछ
ज्यादा नहीं जानती,
छोटे-छोटे खिलौने सैनिक
छोटे-छोटे खिलौने प[लंग]

बच्चे जब मां को पागल कर देते हैं

माइक के सामने बैठ गयी। मुझे ...

रहा। दो मिनट बाद रिकार्डिंग रूम में आये। सामने की चेयर पर ...
धीरे-से मेरे सिर पर हाथ फेरा, पानी का गिलास दिया फिर बोले, "डरो न,
मैं हूं न। एक बार गड़बड़ी होगी, फिर दूसरी बार रिकार्ड कर लेंगे।"

बस इतना कह कर उठ गये। शीशे के उस पार जाकर शुरू करने का इशारा किया। मेरे अन्दर न जाने कहां से इतना आत्मविश्वास आ गया कि मैं बड़े ही संयत और सहज ढंग से पूरी वार्ता पढ़ गई। मेरी आवाज और उच्चारण की बहुत तारीफ हुई। सभी ने उसे बेहद पसंद किया। लेकिन उन्होंने कुछ भी नहीं कहा। जब चलने लगी तो कहा, "एक हफ्ते बाद तुम्हें फुरसत मिले तो मिल लेना।"

एक हफ्ते बाद मैं उनसे मिली और उन्होंने मुझसे एक परिचर्चा संचालित करने को कहा, जिसमें विश्वविद्यालय के वाइस चांसलर, छात्र संघ के अध्यक्ष, शोध छात्र भाग ले रहे थे। मैं तो सुनते ही घबरा उठी।

"क्यों नहीं कर पाओगी? इतना अच्छा लिखती हो, बोलती हो,

को
ते हैं

कई बार आप अपने बच्चे की शरारतों से आजिज आ जाती हैं और यह तय नहीं कर पातीं कि उसके साथ कैसा बर्ताव किया जाए। कभी तो आप उसे डांटती-फटकारती हैं और कभी उस पर आपका हाथ भी उठ जाता है। लेकिन ऐसा करने का नतीजा उल्टा ही निकलता है। आपके गुस्से या डांट-फटकार का बच्चे पर कुछ ऐसा असर पड़ता है कि वह और ज्यादा जिद्दी तथा अनियंत्रित हो जाता है। इसलिए जब आपका बच्चा आपकी बात न माने या कोई गलत जिद्द पकड़ ले, तो उसे किस तरह संभाला जाए, यह जानना आपके लिए जरूरी है। कब, किस परिस्थिति में क्या किया जाए, यही सलाह हम दे रहे हैं। कुछ परिवारों के उदाहरण भी दिए जा रहे हैं। आप इनमें से अपनी समस्याओं का समाधान स्वयं चुन लें

जिसे बेहद प्यार करती हूं, उसी पर इतना ज्यादा गुस्सा भी आ सकता है, यह बात शायद मैं कभी भी समझ न पाती, अगर मैं मां न होती।

पिछले तीन दिनों से मेरी बेटी की तबीयत ठीक नहीं है। वह दवा खाना पसंद नहीं करती, लेकिन उसे इस हाल में छोड़ा भी तो नहीं जा सकता। मेरी नजरों से बचने की कोशिश करती रहती है। उसे मालूम है कि अगर मैं घर पर हूं तो उसे दवाई की हर खुराक निश्चित समय पर लेनी ही पड़ेगी।

अपनी बच्ची की ही तरह बचपन में मुझे भी लगता था कि मां हर समय बिना बात ही मुझे डांटती-फटकारती रहती हैं। मैं सोचती थी कि मां बन जाने पर मैं अपने बच्चों के साथ हरगिज ऐसा बर्ताव नहीं करूंगी। लेकिन अब मां हो जाने पर इस समस्या को और अच्छी तरह समझती हूं। अब बच्चे जब मेरा कहना नहीं मानते तो ऊंची आवाज में उन्हें डांटती-फटकारती हूं और कभी-कभी तो मेरा हाथ भी उन पर चल जाता है।

जिनके बच्चे नहीं हैं, उन्हें शायद यह सब बड़ा अजीब लगे। उन्हें नहीं मालूम कि बच्चों की शरारतें क्या बला होती हैं। बच्चों को बहुत ज्यादा शैतानी करते देखकर उन्हें डांटना स्वाभाविक भी है। मातृत्व के बिना इन बातों को ठीक से समझ सकना संभव नहीं। इस बात की कल्पना करना भी कठिन है कि जैसे माता-पिता की बातों (डांट-डपट आदि) से बच्चे बौखला जाते हैं, वैसे ही बच्चा भी अपनी अजीबोगरीब हरकतों से, न चाहते हुए भी, मम्मी-पापा को नाराज कर देता है। बहुत ज्यादा गुस्सा हो जाने पर अकसर माता-पिता बच्चों को ऐसी बातें भी कह डालते हैं, जिन पर बाद में उन्हें अफसोस होता है। इस तरह एकदम गुस्सा हो जाना क्या ठीक है ? वैसे मां-बाप भी कई तरह के होते हैं। कुछ तो बच्चों की छोटी-छोटी बातों पर भड़क उठते हैं, जबकि कुछ लोगों में अपने पर काबू रखने की अद्भुत क्षमता होती है। लेकिन इस तरह के सहनशील व धैर्यवान माता-पिता भी कभी-कभी अपने बच्चों की उल्टी-सीधी करतूतें देखकर अपने पर काबू नहीं रख पाते। उनका धैर्य छूट जाता है और सहनशक्ति जवाब दे जाती है। इन सबके बावजूद बड़ों को हर समय यह याद रखना होगा कि उन्हें एक दायरे के अन्दर ही रहकर अपने गुस्से को जाहिर करना चाहिए। माता-पिता को अपनी भड़ास पर काबू रखना होगा। ऐसा न होने से बच्चे के कोमल हृदय को अनजाने में जो चोट पहुंचती है, वह उनके वजूद तक को हिलाकर रख देती है। बच्चा भीतर से अत्यधिक कोमल होता है। उसे अपने मां-बाप व घर के अलावा बाहरी दुनिया का बहुत कम अनुभव होता है। यहां एक कवि की निम्नलिखित पंक्तियां अर्थपूर्ण हैं :—

बच्चा हंस रहा है
क्योंकि
देखी नहीं दुनिया
उसने अभी
मां-बाप आंगन
दुनिया उसकी
मां-बाप आंगन से परे
कैसी दुनिया ?

इस विषय पर पिछले दिनों हमने एक सर्वेक्षण का आयोजन किया। बच्चों की शैतानियों के जवाब में परेशान और गुस्से से भरे माता-पिता ने जो कुछ कहा, उसका अध्ययन करने पर हमने पाया कि ऐसी बातें उन पर (बच्चों पर) अच्छा असर डालने की बजाय विपरीत प्रभावों को ही जन्म देती हैं।

यह सही है कि कभी-कभी तो बच्चे माता-पिता को गुस्सा होने पर मजबूर कर देते हैं। अब रूबी के उदाहरण को ही लीजिए। रूबी की मां कल्पना उसे स्कूल भेजने के लिए तैयार कर रही थी। जल्दी-जल्दी खाना खा लेने के बजाय रूबी ने जिद पकड़ ली कि वह प्रतिदिन जिस रिक्शे से स्कूल जाता है, आज उससे नहीं जाएगा। वह चाहता था कि मम्मी उसे स्कूल पहुंचाएं और वही उसे स्कूल से वापस भी लाएं। दूसरी ओर कल्पना को ऑफिस जाने की जल्दी थी। रूबी को स्कूल भेजने के बाद थोड़ा-सा कुछ खाकर उन्हें भी घर से निकल पड़ना था। आप ही सोचिए कि ऐसे अवसर पर बच्चे का जिद करना किसे अच्छा लगेगा ? लेकिन यही वह समय है जब आपको अपने गुस्से पर काबू पाना होगा। यह ध्यान देने की बात है कि बच्चों का अपना संसार होता है, जिसमें उनकी कोमल कल्पनाएं, सपने, इच्छाएं और खिलौने होते हैं। मां-बाप के लिए जरूरी होता है कि वे बच्चों को अपना सहारा दें, उनकी समस्याओं को सहानुभूति से समझें और प्यार व समझदारी से उनकी भावनाओं, विचार व व्यवहार को सही दिशा में ले जायं। यहां कवि ने बड़ी खूबी से मां-बाप व बच्ची के रिश्ते पर प्रकाश डाला है :—

वह कुछ
ज्यादा नहीं जानती,
छोटे-छोटे खिलौने सैनिक
छोटे-छोटे खिलौने [illegible]

शुक्र है, घर में डेटॉल साबुन रहता है!

१००%सम्पूर्ण स्नान

–मैल और छिपे कीटाणुओं को
दूर करने के लिये

जब साधारण स्नान से न बने बात!

छोटे-छोटे खिलौने कुर्सियां
और रंग-बिरंगी मोटरें
वह
अभी घर जायेगी
और रेडियो सुनेगी
वह अभी रात को
इस पलंग पर सोयेगी
वह छोटे से रंगीन घर के
दरवाजे खोल देगी,
अभी जो रखा है उसकी हथेली पर
छोटी-छोटी
कुर्सियों पर बैठी गुड्डू मोटरों का आना-
जाना देखती रहेगी
एक पूरा घर संसार
मैंने उसे दिया है
वह खुश है और ज्यादा कुछ नहीं जानती

तो फिर क्या करें?

अपने गुस्से को प्रकट करते समय, शारीरिक रूप से उत्तेजित हुए बिना ऐसी भाषा का उपयोग कीजिए जो आपकी प्रतिक्रिया को सही ढंग से व्यक्त कर सके। जैसे—"अगर तुम ऐसा बर्ताव करोगे तो मैं बहुत नाराज हो जाऊंगी और तुमसे कभी बात नहीं करूंगी।" परिस्थिति के अनुसार आप और कुछ भी कह सकती हैं। रूबी की तरह अगर आपका बच्चा आपके ऑफिस जाने के समय स्कूल पहुंचाने की जिद पकड़ ले तो गंभीरता से कहिए, "अगर तुम ऐसी जिद करोगे तो मैं शाम को तुम्हें घुमाने नहीं ले जाऊंगी। तुम्हें याद है न कि उस पार्क में कितने सुन्दर झूले हैं। तुम खुद ही सोच लो कि तुम्हें शाम को वहां घूमने जाना है या नहीं?" अपनी प्यारी चीजों को पाने की कामना में बच्चे अकसर अपनी जिद छोड़ देते हैं। तब आप आसानी से उनसे अपने इच्छित काम करवा सकती हैं।

दो दिन पहले की ही तो बात है। हमारे पड़ोसी अमित श्रीवास्तव जी की बेटी पिंकी ने स्कूल जाते समय घर पर पहने हुए कपड़े उतारकर यूं ही जमीन पर डाल दिए। शाम को जैसे ही पिंकी स्कूल से वापस आई, श्रीवास्तव जी उस पर बरस पड़े, "इतनी प्यारी फ्रॉक को तुमने इस तरह जमीन पर फेंक रखा है? तुमसे यह तक नहीं हुआ कि उसे ठीक से तह करके हैंगर में टांग देतीं।"

इस तरह बच्ची को न झिड़ककर उसी बात को दूसरे तरीके से भी कहा जा सकता था। ऐसी कोई भी बात कहना उचित नहीं, जिससे बच्ची के व्यक्तित्व पर कोई आरोप लगे—जैसे, 'तुम तो

कभी-कभी तो आपका कम बोलना भी आपकी नाराजगी को बेहतर ढंग से प्रकट कर देता है। आप गुस्से से भड़ककर जितना ज्यादा बोलेंगी, बच्चे के दिमाग में आपकी बातें उतनी ही कम घुसेंगी

एकदम बेवकूफ हो! तुम्हें मालूम है कि यह फ्रॉक कितनी महंगी है? और तुमने इसे इस तरह क्यूं फेंक रखा है?'

अपने बच्चे को दिनोंदिन बिगड़ते देखकर आप उससे इस तरह भी कह सकते हैं, "आजकल तुम्हारे बर्ताव से मुझे बहुत दुःख होता है।"

कभी-कभी बच्चों की करतूतों से बहुत गुस्सा हो जाने पर 'निकल जाओ' कहना भी बहुत ठीक नहीं होगा। ऐसी डांट का भी बच्चे पर अच्छा असर नहीं पड़ता है। ऐसा कहने के बजाय उस जगह से आप खुद उठकर चले जाइए और फिर इत्मीनान से सोचिए कि इस समस्या के बारे में आपको क्या करना चाहिए।

अक्सर गुस्से में माता-पिता के मुंह से ऐसी बेकार बातें निकल जाती हैं जो अनुचित होती हैं और जिनकी जरूरत नहीं होती। इसलिए ऐसी परिस्थितियों में अपने पर थोड़ा संयम रखना चाहिए। आपको अपने आप को इस रूप में ढालना होगा कि आप किसी भी परिस्थिति में खुद को संभाल सकें। बच्चे को यह एहसास दिलाइए कि उसकी हरकतों से आपको गुस्सा तो आया है पर आपका यह गुस्सा क्षणिक है। आप गुस्से को पालकर नहीं रखतीं। अगर वह वही गलतियां फिर नहीं दोहराएगा तो आपका गुस्सा धीरे-धीरे खत्म हो जाएगा।

रानी के कमरे की सारी चीजें इधर-उधर फैली हुई थीं। कपड़े कहीं पड़े हुए थे और किताब-कापियां कहीं। बिस्तर की चादर जमीन पर एक तरफ पड़ी थी तो तकिया दूसरी तरफ। जमीन पर एक कोने में उतारे हुए कपड़ों का ढेर-सा लगा था। कोई भी चीज सही जगह पर नहीं थी। कमरे में घुसते ही रानी के पापा राकेश चिल्ला पड़े, "रानी, इधर आओ। देखो, तुमने कमरे की क्या हालत बना रखी है। इतने सारे कपड़े जमीन पर डाल रखे हैं जबकि इन्हीं को रखने के लिए वार्डरोब खरीदा गया था। इन कपड़ों को कम से कम हैंगर में तो टांग देतीं। अगर मैंने इन कपड़ों को फिर कभी जमीन पर पड़े देखा, तो तुम्हारे लिए फिर कभी कुछ नहीं खरीदूंगा।"

रानी बोली, "पापा, आप तो हर समय मुझे ही डांटते रहते हैं। भैया को कुछ नहीं कहते। आपने देखा है कि उसने अपने कमरे की क्या हालत कर रखी है? बड़े खराब हैं आप।"

इस पर पापा का गुस्सा होना स्वाभाविक ही है। यह सच है कि रानी अपना सामान सहेज कर नहीं रखती, उसके कमरे के सामान हमेशा इधर-उधर फैले रहते हैं। वह कपड़े कहीं भी फेंक देती है और किताबें कहीं भी रख देती है। लेकिन पापा के इस तरह गुस्सा करने से रानी के तौर-तरीकों में बदलाव तो आएगा ही नहीं, बल्कि दिनोंदिन वह और भी ज्यादा जिद्दी होती जाएगी। इसलिए ऐसे अवसर पर मां-बाप को अपनी नाराजगी इस तरह जाहिर करनी चाहिए कि वह सही दिशा में असर डाल सके।

इस तरह की डांट-डपट, गुस्सा और भड़काने वाली हर घटना बच्चे के मन को ठेस पहुंचाती है। फलतः उसकी परेशानी उसके बर्ताव से झलकने लगती है। फिर समस्या के समाधान का कोई रास्ता नहीं सूझता। कभी-कभी तो आपका कम बोलना भी आपकी नाराजगी को बेहतर ढंग से प्रकट कर देता है। आप गुस्से से भड़ककर जितना ज्यादा बोलेंगी, बच्चे के दिमाग में आपकी बातें उतनी ही कम घुसेंगी। इसके विपरीत आप अपनी नाराजगी यदि संयमित रूप में प्रकट करेंगी, तो बच्चा भी उसे अच्छी तरह समझकर उसका अर्थ ग्रहण कर सकेगा।

श्रीमती रश्मि सिंह अपनी बेटी नीलम को खाना खाने के लिए बुला रही हैं, लेकिन नीलम कहानी पढ़ने में इस तरह डूबी हुई है कि रश्मि की बात सुन ही नहीं रही। रश्मि खीझ कर कहती हैं, "नीलम, जाने कब से खाने के लिए [illegible] तुम हो कि बहरी बनी हुई हो। [illegible]ब मुझे गुस्सा नहीं आएगा क्या?"

ऐसा न कहकर अ[illegible] [illegible]मती [illegible]

"नीलम, अगर तुम जल्दी खाना खाने न आई तो मैं तुमसे नाराज हो जाऊंगी", कहती तो नीलम पर ज्यादा असर पड़ता।

पिछले ही रविवार की बात है। श्रीमती सुशीला गुप्ता अपने बेटे दीपक को साथ लेकर खरीदारी करने बाजार गई थीं। वहां दीपक ने मिठाई खाने की जिद पकड़ ली। वहां बिकने वाली मिठाई अच्छी नहीं थी। जब श्रीमती सुशीला गुप्ता ने दीपक के लिए मिठाई नहीं खरीदी तो वह अपनी मां का नाम लेकर चीख पड़ा—"सुशीला, तुम बहुत पाजी और बेवकूफ हो।" अपने बेटे की जबान से यह सब सुनकर भी श्रीमती गुप्ता ने अपना संतुलन नहीं खोया। उन्होंने दीपक से सिर्फ इतना ही कहा था, "वाह! तुम तो आजकल बहुत अच्छी बातें करने लगे हो! लेकिन तुम्हारा बड़ों को इस तरह नाम लेकर पुकारना मुझे सख्त नापसंद है। अगर इस तरह बात करनी है तो मुझसे बात मत किया करो।"

अपनी मम्मी के इस बर्ताव से दीपक एकदम खामोश हो गया। थोड़ी देर बाद श्रीमती गुप्ता बोलीं, "मैं जानती हूं कि इस समय तुम बहुत गुस्से में हो। इस बारे में बाद में तुमसे बात करूंगी।" घर लौटने पर दीपक सहमा-सा अपनी मम्मी के पास आया और बोला, "मम्मी, मैं फिर कभी आपका नाम लेकर नहीं पुकारूंगा। क्या आप अभी भी मुझसे नाराज हैं?"

यह सच है कि नाम लेकर पुकारे जाने पर श्रीमती गुप्ता को बहुत गुस्सा आया था, पर जवाब में उन्होंने दीपक से कोई ऐसी बात नहीं कही जो यह साबित करती कि वह बदजबान हैं या नाराज हो जाने पर उनके मुंह से बेकार की बातें निकल जाती हैं। वास्तव में दीपक की मां को यह बखूबी मालूम है कि किस तरह कम शब्दों में वह अपनी नाराजगी प्रकट कर सकती हैं। और सचमुच, दीपक उस बात को समझ भी गया। वरना वह क्यों पूछता, "क्या आप अभी भी मुझसे नाराज हैं?"

मेरे पड़ोसी गिरीश टंडन साहब का चार साल का बेटा बॉबी बहुत उग्र स्वभाव का है। जब-तब किसी पर भी लात चला देता है। वह ऐसा क्यों करता है? उसके भीतर ऐसा क्या घुमड़ता रहता है जिसे प्रकट करने के लिए वह जिस-तिस को मार बैठता है? यह एक पहेली ही है। श्रीमती तारा टंडन बॉबी को बहुत समझाती हैं, "बेटा, जब किसी ... का तुम्हारा मन करे, तो पहले उसकी वजह ढूंढो और अपनी बातों से उसे प्रकट किया करो।" लेकिन उनके बहुत समझाने पर भी बॉबी ... में कोई बदलाव नहीं आया। एक दिन शाम को खेल के मैदान से बॉबी वापस ही नहीं आ रहा था। उधर शाम घिरने लगी थी। मिसेज टंडन बॉबी को जबरदस्ती घर ले आईं और तब शुरू हो गया बॉबी का लात चलाना। मिसेज टंडन बॉबी से जितना ही उसकी नाराजगी का कारण पूछतीं, वह उतना ही हाथ-पैर चलाने लगता। अंत में बॉबी बोल ही पड़ा—"मेरी मम्मी मुझे डांटती हैं, मारती हैं। मैं अपनी मम्मी से नफरत करता हूं।" मिसेज टंडन यह सब सहन न कर सकीं। उन्होंने बॉबी की कसकर पिटाई कर दी। इस घटना से बॉबी का दिल और भी टूट गया, क्योंकि कुछ ही देर पहले उसकी मम्मी ने उससे नाराजगी की वजह पूछी थी। लेकिन सच बताते ही उसे मार पड़ी। बॉबी का बाल मन इसे स्वीकार नहीं कर पाया और फलस्वरूप उसका विद्रोह और भी उग्र होता गया।

रोज-रोज की ऐसी छोटी-मोटी घटनाओं से बच्चे के कोमल मन पर अपने माता-पिता की ऐसी तस्वीर बन जाती है कि एक दिन उसके मुंह से बरबस ही निकल पड़ता है "मैं तुमसे नफरत करता हूं" या "आप मुझसे जरा भी प्यार नहीं करतीं।" वास्तव में बच्चे की प्रतिक्रिया बड़ी सीधी-सपाट होती है और बड़ों की उलझी हुई प्रतिक्रियाओं को समझ पाना उनके लिए कठिन हो जाता है। धीरज और प्यार के साथ बच्चे की मानसिकता को समझ कर अगर कोई बात उसे समझाई जाए तो वह उसे अवश्य ही बिलकुल अनसुनी नहीं करेगा। बच्चे बहुत संवेदनशील होते हैं, इसीलिए आपको ऐसा तरीका ढूंढ़ना होगा जिससे उनके मन को ठेस पहुंचाए बिना आप उनसे अपनी बात मनवा लें।

बच्चे बहुत संवेदनशील होते हैं, इसीलिए आपको ऐसा तरीका ढूंढ़ना होगा, जिससे उनके मन को ठेस पहुंचाए बिना आप उनसे अपनी बात मनवा लें

अपना गुस्सा कैसे नियन्त्रित रखें?

बहुत नाराज हो जाने पर कोई भी व्यक्ति भड़क उठता है। इससे बचने के लिए कुछ तरीके चुने जा सकते हैं।

मिसेज मालती सिंह रसोईघर में खाना पका रही थीं। उन्होंने अपनी बेटी प्रीति से कहा, "प्रीति देखो, छोटा भइया क्यों रो रहा है?"

प्रीति ने तपाक से जवाब दिया, "मैं क्या उसकी आया हूं?"

प्रीति के जवाब से मिसेज मालती सिंह को गुस्सा तो बहुत आया पर अपना गुस्सा दबाकर वह वापस रसोईघर में चली गईं। ऐसे मौकों पर एक-दूसरे की नजरों से दूर हट जाना बेहतर होता है। बहुत ज्यादा गुस्सा आने पर कुछ लोग बाथरूम में जाकर ठंडे पानी से अपना सिर धोते हैं जबकि कुछ लोग गुस्से की बातों की ओर से अपना ध्यान हटाकर उसे टेपरिकार्डर या रेडियो की ओर लगाते हैं। कुछ लोग तो चुप्पी ही साध लेते हैं।

डा० उमेश तिवारी जी के बेटे टीटू को, उसके जन्म-दिन पर उसके पापा की ओर से उपहार में मिली एक बैगी कमीज बहुत पसंद है। वह स्कूल जाते समय रोज उसे पहनने की जिद करता है, जबकि स्कूल में ड्रेस के अलावा दूसरे कपड़े पहनना मना है। अब टीटू हठ करता है कि अगर उसे वही कमीज पहनने को नहीं दी जाएगी तो वह स्कूल जाएगा ही नहीं। श्रीमती तिवारी ने साफ कह दिया कि स्कूल न जाने पर शाम को टीटू का टी०वी० देखना और खेलने जाना बंद कर दिया जाएगा। यह तरीका कारगर साबित हुआ और टीटू ड्रेस पहनकर स्कूल जाने लगा।

कभी-कभी बच्चे अपनी जिद से माता-पिता को बेहद परेशान कर देते हैं। बच्चे जब उनकी बात नहीं मानते तो माता-पिता अपने को बड़ा असहाय और उपेक्षित-सा समझने लगते हैं।

प्यार के दायरे में बच्चे को कैसे वापस लाएं?

माता-पिता बच्चों पर उनकी भलाई के लिए ही नाराज होते हैं। गुस्से के समय अपने आपको संयत करने का सबसे अच्छा तरीका है कम बोलना या उस वातावरण से कुछ देर के लिए बाहर चले जाना। फिर भी, नाराजगी के लम्हों में

घटी पीड़ादायक घटनाओं के बावजूद आप अपने बच्चे के साथ अंततः फिर एक बार सामान्य संबंध स्थापित करने में सफल होती हैं। ऐसी घटनाओं के बाद माता-पिता को अपनी गलती मानते हुए अफसोस प्रकट करना चाहिए। जैसा कि नीतू की मम्मी श्रीमती निरुपमा बनर्जी ने किया। घर का सारा काम-काज करने के बाद नीतू की मम्मी ने अपना खाना टेबल पर रखा। वह खाना खाने जा रही थीं कि नीतू का हाथ लग जाने से उनका सारा खाना जमीन पर गिरकर बिखर गया।

"क्या तुम्हें दिखाई नहीं देता, नीतू?"

"मम्मी, हाथ लग जाने से यह गिर गया। कल तुम्हारे हाथ से भी तो अनजाने में चिली सॉस की बोतल गिरकर टूट गई थी?"

प्लेट के टूटे हुए टुकड़ों को जमीन पर से उठाते हुए निरुपमा बनर्जी ने कहा, "हां, लेकिन दिन-रात की तुम्हारी उछल-कूद से मुझे एक मिनट के लिए भी शांति नहीं मिल पाती। पर यह भी सच है कि तुमने प्लेट जानबूझ कर तो तोड़ी नहीं।"

"तो तुमने मुझे डांटा क्यों?"

"तुम्हे मैं बहुत प्यार करती हूं, इसीलिए मैं किसी और को तो नहीं डांटती न।"

सुनकर नीतू का चेहरा खिल उठा। माता-पिता का नाराज होने का मतलब यह नहीं कि वे बच्चों को प्यार नहीं करते। पर हर समय बच्चे की गलतियां ढूंढते रहना भी ठीक नहीं। बच्चों की

हर समय बच्चे की गलतियां ढूंढते रहना भी ठीक नहीं। बच्चों की गलतियों पर उंगली उठाने के साथ ही अपनी गलतियों पर भी ध्यान देना चाहिए। बच्चों के सामने अपनी गलतियों को मान लेने में भी कोई शर्म नहीं होनी चाहिए

गलतियों पर उंगली उठाने के साथ ही अपनी गलतियों पर भी ध्यान देना चाहिए। बच्चों के सामने अपनी गलतियों को मान लेने में भी कोई शर्म नहीं होनी चाहिए क्योंकि बड़ों के इस तरह अपनी गलती मान लेने से बच्चों को भी अपनी गलती समझ में आती है और अपनी गलतियों को स्वीकार करने की उदारता पनपती है।

उभरता हुआ गुस्सा एक ऐसा एहसास है, जिसके खिलाफ माता-पिता को एक मानसिक लड़ाई-सी लड़नी पड़ती है, क्योंकि जिस बच्चे को माता-पिता हद से ज्यादा प्यार करते हैं, उसी पर गुस्सा होने से ज्यादा दुखदायी घटना और क्या हो सकती है? लेकिन बच्चों की मनःस्थिति को अच्छी तरह समझ कर व्यवहार करने पर आप स्वयं देखेंगी कि उनके बर्ताव में कितना बदलाव आया है और उनके साथ आपका अंतःसंबंध और भी ज्यादा गहरा हो गया है। माता-पिता को अपने एहसास को प्रकट करने का एक कारगर तरीका ढूंढना ही होगा, जिनसे उनके बच्चे भी सीखेंगे कि नाराजगी, दुःख, अभिमान और प्यार जैसी अनुभूतियों को कैसे प्रकट किया जाए।

बच्चों में अनेक संभावनाएं होती हैं, जिनकी सार्थक अभिव्यक्ति के लिए हर मां-बाप को निरन्तर प्रयास करते रहना चाहिए।

—विशेष प्रतिनिधि, मनोरमा ब्यूरो
—कविता पंक्तियों के लेखक नरेन्द्र जैन

मनोरमा बम्पर बुनाई प्रतियोगिता का परिणाम

गत वर्षों की तरह इस वर्ष भी पाठिकाओं ने बड़े उत्साह से 'मनोरमा बम्पर बुनाई प्रतियोगिता' में भाग लिया। देश-विदेश से सैकड़ों प्रविष्टियां हमें प्राप्त हुई, जिसके लिए हम भाग लेने वाली प्रतियोगियों के आभारी हैं। रंग-संयोजना, मौलिकता, बुनाई चयन व मेकअप की दृष्टि से पाठिकाओं के प्रयास सराहनीय रहे। प्रथम पुरस्कार २०००/-, द्वितीय पुरस्कार १०००/-, तृतीय पुरस्कार ५००/- व ५ सान्त्वना पुरस्कारों के अलावा ५ सान्त्वना पुरस्कार अतिरिक्त रूप से और दिये जा रहे हैं। निर्णायक मंडल द्वारा दिये गए परिणाम इस प्रकार हैं:

प्रथम पुरस्कार: दो हजार रुपए नकद।
श्रीमती उर्मिला भटनागर, नई दिल्ली (पूसी कैट बेबी सेट)

द्वितीय पुरस्कार: एक हजार रुपए नकद।
सुश्री मधुलिका नाथ, बहराइच (नन्ही राजकुमारी का सजीला सूट)

तृतीय पुरस्कार: पांच सौ रुपए।
सुश्री मीना झा, मुजफ्फरपुर (हाफ लूजर)

१० सान्त्वना पुरस्कार (हरेक को दो सौ पचास रुपए नकद)

१- श्रीमती उषा रानी, नहटौर (बिजनौर), (बिटिया की फूलों वाली फ्रॉक)
२- कु० मंजुल माथुर, मेरठ, (बिटिया का रंगीला कोट)
३- सुश्री निशात शाहिद, इलाहाबाद, (बहुरंगी हाफ जैकेट)
४- श्रीमती इंद्रावती, नई दिल्ली, (आकर्षक नमूने की जैकेट)
५- श्रीमती के रायजादा, मथुरा, (फिरन)
६- श्रीमती विनीता बब्बर, माउन्ट आबू (राजस्थान), (बेबी बनटिंग)
७- कु० साधना वैष्णव, राजनांद गांव (मध्य प्रदेश), (फूलों वाली शॉल)
८- श्रीमती प्रभा प्रकाश, मुजफ्फरपुर (बिहार), (बाबा सूट)
९- सुश्री मंदिरा बोस, इलाहाबाद, (कलात्मक सेट)
१०- श्रीमती तन्द्रा भट्टाचा[illegible] कारो स्टील सिटी (बिहार), (बहुरं[illegible])

उसकी वजह ढूंढो किया करो।" लेकि... बॉबी...

बातों ही बातों में उद्घोषिका बन गई

—ज्योत्सना राय

ज्योत्सना राय बनना चाहती थीं ड्रामा आर्टिस्ट, पर बन गयीं उद्घोषिका। न सिर्फ उनकी आवाज कर्णप्रिय है, वरन् व्यक्तित्व में भी जादू है। पेश है, उनकी जीवन शैली

मैं ज्योत्सना से मिलने दूरदर्शन के ड्यूटीरूम में निश्चित वक्त पर पहुंच गयी, पर वह कहीं नजर नहीं आईं। वहां एक महिला से पूछा, तो उसने कहा, "आप स्टूडियो नंबर एक में देख लीजिए।" मैं स्टूडियो दर स्टूडियो और फिर मेकअप रूम में उन्हें ढूंढती रही। बीस मिनट सरक गये। लौटकर ड्यूटीरूम में पहुंची ही थी, कि वह आ गयीं और बोलीं, "सॉरी रिकार्डिंग में उलझ गयी थी।" हमारी बातचीत शुरू कुछ इस तरह हुई :

प्रश्न : आप तो उड़ीसावासी हैं, दिल्ली किस सिलसिले में आयीं ?

उत्तर : अरे, मैंने तो दिल्ली में ही पढ़ाई-लिखाई की है। गार्गी कालेज से हिंदी में एम०ए० किया है।

प्रश्न : किस सन में ?

उत्तर : हां...यह नहीं बताऊंगी। बड़ी चालाक बनती हो, घुमाकर मेरी उम्र पूछना चाहती हो (और हम खिलखिला पड़े)।

हंसते हुए ही ज्योत्सना बोलीं, वैसे उड़ीसा से दिल्ली हम यूं आये-हमारे पिताजी प्रोफेसर देव महापात्र नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा से जुड़े हैं। वह यहां आये, तो हम सभी दिल्ली आ गये।

प्रश्न : आप कितने भाई-बहन हैं ?

उत्तर : तीन। हम दो बहनें हैं और एक भाई।

प्रश्न : दूरदर्शन में कैसे आना हुआ ?

उत्तर : जब मैं कालेज में थी, तब नाटक, नृत्य, अभिनय के हर तरह के प्रोग्राम में हिस्सा लेती थी।

प्रश्न : किस तरह के नृत्य ?

उत्तर : मैंने ओडिसी, एक साल तक सीखा है। वैसे कालेज में ज्यादातर रवीन्द्र संगीत पर नृत्य करते थे। पर मुझे अभिनय में गहरी रुचि थी। सच कहूं, रंजना, मुझे तो कभी खयाल भी नहीं आया कि मैं उद्घोषिका बनूंगी, मैं तो पहले उद्घोषिकाओं की बोली की नकल किया करती थी। क्या पता था कि एक दिन खुद दूसरे को मौका दूंगी अपनी नकल करने का।

प्रश्न : तो कैसे बन गयीं उद्घोषिका ?

उत्तर : हुआ यूं कि मैं बतौर ड्रामा आर्टिस्ट दूरदर्शन में आना चाहती थी। एक दिन दूरदर्शन केन्द्र आई थी उसी खयाल से। पर तभी किसी ने मुझे सलाह दी कि मैं उद्घोषिका के लिए क्यों नहीं एप्लाई करती। उन्हीं दिनों उद्घोषिका के लिए आवेदन पत्र भी मांगा गया था। मैंने फॉर्म भरा और लिखित परीक्षा, स्वर परीक्षा, कैमरा परीक्षा और फिर व्यक्तित्व परीक्षा जैसे पहाड़ों को लांघती-फलांगती दूरदर्शन में पहुंच गयी। इन सारी परीक्षाओं को हंसते खेलते पार कर जाने में कालेज की गतिविधियां ही काम आईं। अगर मैं आलराउण्डर न होती, मंचों पर न आती, कैमरा, माइक और लोगों को न फेस किए हुए रहती तो शायद घबराकर कहीं अटक जाती।

प्रश्न : क्या आपको याद है कि पहला लाइव एनाउंसमेंट कौन-सा किया था ?

उत्तर : उपग्रह कार्यक्रम शुरू हुआ था उन दिनों और उसी की एनाउंसमेंट की थी मैंने।

प्रश्न : आपने बताया कि आप नाटकों में बड़ी रुचि रखती हैं और दूरदर्शन के नाटकों के लिए हिस्सा भी लेना चाहती थीं, फिर कभी लिया या नहीं आपने हिस्सा ?

उत्तर : उद्घोषिका बनने से पहले ही मेरी दो नृत्य नाटिकाएं 'शकुन्तला और अभिसारिका राधा' जो गार्गी कालेज की [illegible] से ही दिखलाई गयी—[illegible] हो गयी थीं। मैं [illegible] बोकारो स्टील नाटकों में हि[illegible] शौक मैंने दूसरे [illegible] पूरा

लिया।

प्रश्न : कौन से अन्दाज में ?

उत्तर: अब अमर बनने के लिए भी तो कुछ कर जाना चाहिए न, सो, मैंने एक उड़िया फिल्म में भूमिका स्वीकार कर ली। उस फिल्म का नाम था—'मेघमूर्ति'। ए०वी०-एम० वालों ने बनाई थी वह फिल्म, जिसमें मेरा डबलरोल था। उस फिल्म को बेस्ट क्रीटिक एवार्ड और राज्य पुरस्कार भी मिले। बड़ा मजा आया।

प्रश्न : और उसके बाद ?

उत्तर: उसके बाद कुछ नहीं...वैसे और फिल्मों के ऑफर भी मिले, पर मैं अपनी घर-गृहस्थी को छोड़कर कैसे समय देती?...अत: फिलहाल तो गृहस्थी नामक चलचित्र में ही बड़ी अहम् भूमिका निभा रही हूं।

हम हंसते मुस्कुराते बातचीत कर रहे थे, कि बीच में ही आ टपके एक महाशय। उन्होंने कुछ गुटरगूं की, तो ज्योत्सना ने मुझसे कहा..."मुझे एक रिकार्डिंग में नीचे वाले स्टूडियो में पहुंचना है। चलो, चलते-फिरते कुछ बात हो जाये।"...हमने लिफ्ट में, मेकअप रूम में जीने के पास और स्टूडियो के दरवाजे तक जो बातचीत की वह कुछ इस तरह थी:

प्रश्न : आप अपनी गृहस्थी की बात कर रही थीं। जरा यह भी तो बताइये, उसमें कौन कौन है ?

उत्तर: सारे डिटेल्स पूछकर आप मेरा मार्केट डाउन तो नहीं करा रही हैं?

प्रश्न : बिलकुल नहीं, बल्कि पाठक तो चकित रह जायेंगे, आपकी खूबसूरती पर कि गृहस्थी की जरा भी आंच नहीं है।

उत्तर: आपने इतनी अच्छी बात कही है, तो मैं बता ही दूं। हमारा छोटा-सा सुखी परिवार है। मेरे पति राजीव राय अति व्यस्त व्यक्ति हैं। वे भी दूरदर्शन से ही जुड़े हैं। पर जितना भी वक्त मिलता है उसमें वे मुझे भरपूर प्यार और सहयोग देते हैं। हमारे दो बेटे हैं। एक चार साल का कर्ण और दूसरा दो साल का मन्नू...यह घर का नाम है। मन्नू के लिए अभी कोई नाम निश्चित नहीं किया। दोनों बच्चे छोटे हैं, इसीलिए थोड़ी व्यस्तता ज्यादा है और कुछ नहीं है।

प्रश्न : आप कपड़े किस तरह के पसंद करती हैं ?

उत्तर: पूरी तरह से भारतीय। चाहे वह लिबास हो या डिजाइन। मैं सर्दी में सिल्क और गर्मी में सूती कपड़े पहनती हूं।

प्रश्न : और रंगों का चयन?

उत्तर: मुझे तो सारे हलके रंग पसंद हैं विशेषकर गुलाबी, फीरोज़ी आदि, लेकिन स्क्रीन पर आने के लिए अपने बैकग्राउण्ड और मौके के हिसाब से रंग बदल-बदल कर पहनती हूं, क्योंकि लाइट और कैमरा की नजर से देखने के बाद रंगों का भी रंग बदल जाता है।

प्रश्न : जेवर कैसे पसंद हैं ?

उत्तर: हां..., जेवर मुझे बड़े प्रिय हैं। जेवर भी मुझे भारतीय और पारंपरिक ही पसंद हैं।

प्रश्न : आपको प्रायः अपना 'हेयर स्टाइल' बदल कर आते देखा है।

उत्तर: अरे बाबा, तुम तो सचमुच पत्रकार बन गयी हो। बड़ी तेज नजर है। मुझे कई बार रोका-टोका भी गया है, कि आप अपनी एक ही तरह की हेयर स्टाइल रखें। अन्य कई ऐसे चेहरे हैं, जो बरसों से एक ही तरह के हेयर स्टाइल में स्क्रीन पर दिखाई दे रही हैं। पर मैं ऐसा नहीं कर पाती। तरह-तरह से बाल को संवारना बड़ा अच्छा लगता है और वह मैं करती हूं।

—प्रस्तुति : रंजना शर्मा

सफल नौकरीपेशा या व्यवसायी कैसे बनें ?

आपके लिए कौन-सी नौकरी या व्यवसाय उपयुक्त है ? अपने कैरियर में सफलता कैसे प्राप्त करें ? कुछ उपयोगी सुझाव यहां पेश किए जा रहे हैं

क्या आप अपने कैरियर को गम्भीरता से लेती हैं ? सफल नौकरीपेशा या व्यवसायी बनने के लिए आवश्यक है कि आप भविष्य के प्रति सजग और सतर्क रहें। विचार करके खुद निर्णय लें कि आपकी प्रकृति और स्वभाव के अनुरूप कैसा काम उपयुक्त है। स्वभावतः महिलाएं स्कूल टीचर, चिकित्सक, सेक्रेटरी, सेल्स गर्ल, टेलीफोन ऑपरेटर और विमान परिचारिका जैसे काम अधिक पसंद करती हैं। कई महिलाएं पहले से कहीं नियमित काम कर रही होती हैं और अतिरिक्त आय के लिए पार्ट-टाइम नौकरी या व्यवसाय भी करती हैं।

अपने लिए उपयुक्त नौकरी या व्यवसाय प्राप्त करने और सफल होने में कई बातें महत्वपूर्ण और निर्णायक होती हैं। आपकी जानकारी के लिए इनमें से कुछ की चर्चा यहां की जा रही है।

ऐसे काम को अपनाएं जो आमदनी के साथ कैरियर के लिए भी उपयोगी हो।

यदि आप किसी कम्पनी में सेक्रेटरी हैं तो एक डिपार्टमेंटल स्टोर में सेल्स गर्ल के तौर पर पार्ट-टाइम काम करना कैरियर के लिए उपयोगी नहीं कहा जा सकता। हां, तब बात अलग है यदि आगे चलकर आप खुद का स्टोर चलाने का विचार रखती हैं। उचित होगा कि ऐसे काम का चुनाव करें, जो आगे चल कर आपकी व्यावसायिक क्षमता एवं योग्यता बढ़ाने में सहायक हो। विनय बिजनेस मैनेजमेंट का कोर्स ले रहा है, आगे चलकर वह किसी सरकारी या गैर-सरकारी उद्यम में एक सफल मैनेजर बनना चाहता है। जब उसे पता लगा कि उसी के शहर में खिलौने और खेल सामग्री बनाने की फैक्टरी में सेल्स और डिस्ट्रीब्यूशन बढ़ाने के लिए एक पार्ट-टाइम सहायक मैनेजर की आवश्यकता है, उसने खुशी से यह काम ले लिया। उसे सप्ताह में पांच दिन शाम को दो घंटे समय देना पड़ता है, बदले में उसे १५०० रुपये मासिक मिल जाते हैं। साथ ही उसे मैनेजमेंट का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त हो रहा है जो निश्चय ही उसके कैरियर में सहायक होगा।

अपनी क्षमताओं का सदुपयोग करें।

शैलजा एक डिग्री कालेज में प्राणिशास्त्र की लेक्चरर है। उसको सुबह काफी खाली वक्त मिल जाता है। उसने पिछले साल एक कोचिंग इंस्टीट्यूट ज्वाइन कर लिया है, जहां उसे एक घंटा बायलोजी पढ़ाना पड़ता है। इससे उसे सालाना ६००० रुपयों की अतिरिक्त आय होती है और खाली समय का सदुपयोग भी। वह स्वभाव से सैलानी प्रकृति की है और इस अतिरिक्त आय से हर साल विभिन्न पर्यटक स्थलों में अपनी गर्मी की छुट्टियों का भरपूर उपयोग करती है। अपने समय और कार्यक्षमता का भरपूर उपयोग करने की आदत डालें। इससे केवल आपकी आमदनी में ही वृद्धि नहीं होगी, बल्कि आपकी व्यावसायिक क्षमता और योग्यता का भी विकास होगा।

अगर वर्तमान काम से उकता गये हों तो अपनी पसंद का काम ही अपनायें।

ममता एक प्राइमरी स्कूल में टीचर थी। वहां बहुत कम आय के साथ-साथ तमाम बंधन भी थे। उसे सिलाई-कढ़ाई का अच्छा ज्ञान है। कुछ दिन पहले उसने अपनी दो और सहेलियों का सहयोग [illegible] और अब घर बैठे [illegible] उसे काफी काम मिल जाता है। अ[illegible] तो उसे [illegible] के कड़े अनुशा[illegible] बिगड़ैल और शरा[illegible]

सरदर्दी की...। वह अब अपनी मर्जी की मालकिन है और जिन्दगी मजे से कट रही है। यह काम उसकी अपनी रुचि का है और इसमें कोई लिखा-पढ़ी या मानसिक चिन्ता भी नहीं है।

यथासम्भव ऐसे कामों का ही चुनाव करें जो आपकी प्रतिभा और स्वभाव के अनुरूप हों। यद्यपि हमारे देश में काम के विषय में विकल्प बहुत सीमित हैं, फिर भी प्रयास करने पर यह सम्भव है और ऐसा होने पर तमाम मानसिक व शारीरिक चिन्ताओं और बोझ से बचा जा सकता है।

ऐसे काम लें जिनकी 'मार्केट वैल्यू' अधिक हो

आज विज्ञान और तकनीकी प्रगति की रफ्तार इतनी तेज है कि जो वस्तु आज लोकप्रिय है, कई बार साल-दो-साल में ही पुरानी पड़ जाती है। इसलिए बेहतर होगा कि ऐसे काम की तलाश करें जिसकी मांग अधिक हो किन्तु मार्केट में उपलब्ध क्षमता और प्रतिद्वन्द्विता कम हो। यह सावधानी निश्चय ही आपको सफल बनाने में सहायक सिद्ध होगी।

नीलिमा ने विज्ञान में स्नातकोत्तर उपाधि के साथ-साथ कम्प्यूटर साइंस में डिप्लोमा कर रखा था। वह एक अनुसंधानशाला में वरिष्ठ सहायक है। छः महीने पहले उसने पार्ट-टाइम बेसिस पर एक कम्पनी में काम ले लिया। यह कम्पनी 'साफ्ट वेयर' के क्षेत्र में सक्रिय है। नीलिमा को प्रतिदिन केवल एक क्लास के बदले आकर्षक मासिक आय हो जाती है। और अब उसका विचार अपना खुद का प्रशिक्षण संस्थान शुरू करने का है।

यदि आप महत्वाकांक्षी हैं तो आपको व्यावसायिक सलाह देने [illegible] कम्पनियों की जानकारी अवश्य [illegible] रखनी चाहिये। अच्छी व्यवसा[illegible] मैगजीन और पम्[illegible] का[illegible] संग्रह भी [illegible]गी।

अपने नियमित और पार्ट-टाइम काम के बीच संतुलन बनायें।

अधिकांश इम्प्लायर अपने कर्मचारियों के पार्ट-टाइम काम के विषय में कोई सकारात्मक दृष्टिकोण नहीं रखते, इसलिए इस विषय में सावधान रहने की आवश्यकता होती है।

सामान्यतः आपको अपने पार्ट-टाइम काम अथवा अभिरुचियों के विषय में अपने बॉस अथवा सहकर्मियों से चर्चा नहीं करनी चाहिये। वैसे ज्यादातर कम्पनियां इसको तब तक बहुत गम्भीरता से नहीं लेतीं, जब तक इस क्षेत्र में स्वयं आप उन्हें प्रतिद्वन्द्वी न नजर आने लगें।

बलराज एक प्राइवेट कम्पनी में तकनीकी सलाहकार है, उसे अच्छा वेतन और अन्य सुविधाएं प्राप्त हैं। किन्तु इधर जब से उसने अनौपचारिक रूप से कन्सल्टैंसी का काम शुरू किया है, आये दिन उसकी बॉस से ठनती रहती है।

यदि आपका पार्ट-टाइम व्यवसाय आपकी कम्पनी के व्यवसाय से मिलता-जुलता है तो निश्चय ही आप कम्पनी के मार्केट को प्रभावित करेंगे। ऐसे में स्वाभाविक ही है कि आपका इम्प्लायर आपको एक प्रतिद्वन्द्वी के रूप में ही देखे। अगर आपके इस काम का कम्पनी के बिजनेस से कोई मेल नहीं है, तो आपकी नियमित सेवाओं को कोई खतरा नहीं उत्पन्न होगा।

इस विषय में एक आवश्यक सावधानी यह बरतें कि बहुत अधिक बाहरी काम लेने से बचें। अकसर देखा गया है कि लोग यदि अपनी व्यक्तिगत रुचि के काम से जुड़ जाते हैं तो उनके नियमित काम की अवहेलना होने लगती है। निश्चय ही आपका बॉस यह कभी सहन नहीं कर पायेगा कि आप दिन भर ऑफिस में बैठकर ऊंघते रहें, क्योंकि अन्यत्र पार्ट-टाइम काम करके आप पहले ही बुरी तरह थके हुए हैं।

अपनी आय और व्यय का हिसाब रखना न भूलें। यह न केवल आपको अनावश्यक परेशानियों से बचाता है, बल्कि आपके कैरियर को दिशा प्रदान करने में भी सहायक होता है।

समय का अधिकाधिक सदुपयोग करें।

अन्य बातों के अलावा एक सफल मैनेजर या व्यवसायी होना इस बात पर भी निर्भर करेगा कि आप उपलब्ध समय का कैसे उपयोग करती हैं। यथासम्भव हर काम पूर्वनिर्धारित समय पर करें। सिर्फ याददाश्त पर भरोसा रखना उचित नहीं, इसलिए अपनी अपायमेंट डायरी हमेशा साथ रखें। अपनी दिनचर्या, मीटिंग्स, अपायमेंट्स, इत्यादि का सही ज्ञान रखें। आवश्यक हो तो इसमें अपनी सेक्रेटरी या अन्य सहयोगियों की मदद लें।

टेलीफोन को एक सशक्त 'बिजनेस टूल' की तरह इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे कम समय में अधिक से अधिक हासिल किया जा सकता है। प्रत्येक काम के लिए व्यक्तिगत संपर्क करने पर आपका तमाम समय और शक्ति बर्बाद होती है जबकि कई बार वही काम टेलीफोन पर बहुत आसानी से हो जाता है।

जब आप टेलीफोन पर किसी की कॉल सुनती हैं तो कई बार पूरी बात संभव नहीं होती। इसलिए खुद संपर्क करने की आदत डालें। क्योंकि जब आपके साथ आवश्यक बैकग्राउण्ड की जानकारी रहती है तो आप कहीं अधिक आत्मविश्वास और व्यावहारिकता के साथ टेलीफोन पर अपनी बात कह सकती हैं।

इससे समय और शक्ति की जो बचत होती है उसके सामने कॉल पर हुआ खर्च कुछ भी मायने नहीं रखता। उचित होगा कि संपर्क करने से पहले समय और विषय निर्धारित कर लें ताकि मुख्य मुद्दों पर सरल और संक्षिप्त वार्ता कर सकें।

क्या करें अगर आपने अपना गलत बायोडाटा दे रखा हो?

ध्यान रखें, किसी भी नौकरी या व्यवसाय को पाने के लिए अपने विषय में इम्प्लायर को कभी गलत जानकारी न दें। याद रखें कि यह एक गम्भीर अपराध है। बाद में कभी बात खुलने पर न केवल आपको अपने काम से हाथ धोना पड़ सकता है, बल्कि आपका पूरा भविष्य ही खतरे में पड़ सकता है।

ऐसे कई मामले प्रकाश में आये हैं, जहां शैक्षिक योग्यताओं के विषय में झूठे प्रमाण पत्र दिये गये थे और बाद में भेद खुलने पर नौकरी या व्यवसाय से हाथ धोना पड़ा। किन्तु यदि किन्हीं विशेष परिस्थितियों में आपको गलत जानकारी देनी पड़ी हो, तो उचित होगा कि आप अपने बॉस को विश्वास में लेकर सच्चाई बतला दें। यह भी विश्वास दिलाएं कि अपनी गल्ती को सुधारने के लिए आपने आवश्यक कदम उठा रखे हैं। ऐसी परिस्थिति में यदि आपका बॉस आपकी मेहनत, कर्तव्यनिष्ठा और सेवाओं से प्रभावित है तो सम्भवतः आपको माफ कर देगा।

काम पर जाने के समय कपड़ों का चुनाव कैसे करें?

कपड़ों का चुनाव समय, मौसम और परिस्थिति के अनुरूप ही करें। महिलाओं को अपने कपड़ों एवं मेकअप का चुनाव करते वक्त विशेष ध्यान देने की आवश्यकता होती है। गर्मी के मौसम में गहरे रंग और तंग सिन्थेटिक कपड़ों से बचें। यथासम्भव ढीले-ढाले और हल्के सूती या रेशमी कपड़े इन दिनों अधिक आरामदेह साबित होते हैं। याद रखें, अच्छे और सलीके से प्रेस किये हुए कपड़े आपके व्यक्तित्व में निखार लाते हैं। किसी भी व्यक्ति की सफलता, उसकी योग्यता एवं क्षमता के अलावा इस बात पर भी निर्भर करती है कि उसका व्यक्तित्व उसके बॉस और सहयोगियों के बीच कितना स्वीकार्य है।

—मनोरमा सेल

सोहेला कपूर लिमये : एक बहुआयामी शख्सियत

सोहेला कपूर लिमये ने छोटी-सी उम्र में जो सफलताएं हासिल की हैं, वे सचमुच प्रशंसनीय हैं। पेश है, उनके बहुआयामी, प्रेरक व्यक्तित्व की एक झलक

जिसके सगे मामा देव आनंद, चेतन आनंद और विजय आनंद जैसे फिल्म जगत के महारथी हों, जिसके बड़े भाई शेखर कपूर जैसे स्टार, डायरेक्टर और जिसके श्वसुर मधु लिमये जैसे प्रखर राजनीतिज्ञ हों, भला उसे संघर्ष की जरूरत क्या? जब रिश्ते की मामूली-सी डोर पकड़ कर लोग सफलता की ऊंचाइयां तय कर लेते हैं तो इतने प्रभावशाली रिश्तोंवाली लड़की को संघर्ष करने की जरूरत ही नहीं थी।

लेकिन सोहेला कपूर लिमये ने रिश्तों की बैसाखी का सहारा कभी भी नहीं लिया। वे बतलाती हैं, "मैं किसी भी निर्माता-निर्देशक के पास जब काम के लिए जाती हूं तो अपने इन रिश्तों की जानकारी उन्हें नहीं होने देती। इससे आदमी को समझने का मौका मिलता है। रिश्तों का पता चलते ही महत्व[illegible] से महत्वपूर्ण व्यक्ति भी [illegible]ागत में उठ खड़ा हो[illegible]ा, अ[illegible] में पलक-पांवड़े बिछा देगा। वह आपको एक बेहतरीन भूमिका भी दे सकता है, लेकिन इस तरह 'टिप' के रूप में मिले सम्मान या भूमिका का भला क्या महत्व है, जो आपकी प्रतिभा और शख्सियत का मूल्यांकन कर आपको नहीं मिली हो। इतिहास इस बात का गवाह है कि रिश्तों या सिफारिश से जो लोग आगे बढ़े, वे स्थायी सफलता नहीं प्राप्त कर सके। उन्हें काम तो जरूर मिल गया, वे सुर्खियों में भी छा गये। लेकिन जितनी तेजी से वे आगे आये, उससे भी अधिक तेज गति से वे 'अतीत' बन गये। मैं 'अतीत' नहीं बनना चाहती। हमेशा 'वर्तमान' ही रहना चाहती हूं। जब तक जिऊं, अपने यथार्थ, वर्तमान में बनी रहूं, बस!"

सोहेला के माता-पिता दिल्ली के आभिजात्य वर्ग में गिने जाते हैं। उनकी मां इंटरनेशनल वूल सेक्रेटेरियट के भारतीय क्षेत्र की रीजनल मैनेजर रह चुकी हैं। बड़े भाई शेखर कपूर की शिक्षा-दीक्षा यूरोप में हुई, फिर वहीं पर वे एक प्रख्यात प्रतिष्ठान में उच्च अधिकारी बन गये। फिर, बम्बई आकर अपने मामा देव आनंद की यूनिट के साथ जुड़ गये। उनकी फिल्म 'इश्क, इश्क, इश्क' में शबाना आजमी के साथ रोमांटिक लीड की, फिर 'टूटे खिलौने' का निर्देशन। इसके बाद उनके द्वारा निर्देशित 'मि० इंडिया' व 'मासूम' उनकी सुपरहिट फिल्में थीं। 'मि० इंडिया' ने श्रीदेवी और अनिल कपूर के डूबते कैरियर को जीवनदान दिया था। 'खानदान' सीरियल से वे बतौर अभिनेता स्थापित हो गये थे। इस समय वे फिल्मों के निर्देशन के साथ-साथ फिल्म तथा दूरदर्शन सीरियलों में अभिनय और मॉडलिंग भी किया करते हैं।

बड़े भाई की ही तरह सोहेला भी बहुआयामी शख्सियत हैं। अभिनय की शुरुआत स्कूल के दिनों से ही हुई। स्कूल, फिर कॉलेज और उसके बाद अमेच्योर नाटक ग्रुप। सर्वश्रेष्ठ अभिनय के लिए वे बचपन से ही पुरस्कार पाती रही हैं। उन्होंने अभिनय के साथ-साथ नाटकों का निर्देशन भी किया। प्रख्यात रंगकर्मी अलकाजी (नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा के भू०पू० निदेशक) के पुत्र के साथ नाट्य ग्रुप की दिल्ली में स्थापना की तथा कई नाटक मंचित किये। इसके बाद दूसरे ग्रुप से जुड़ी रहीं और नाटकों का मंचन, कॉलेज की पढ़ाई के साथ-साथ जारी रखा।

अभिनय के अलावा उन्हें शास्त्रीय संगीत में भी काफी रुचि

रही, इसलिए उन्होंने इसकी विधिवत शिक्षा ली और संगीत-साधना करती रहीं।

दिल्ली में सक्रिय अभिनय का कैरियर बहुत उज्ज्वल नहीं था, इसलिए वे बम्बई चली आयीं और मंच पर अभिनय शुरू किया। वे बम्बई के सर्वश्रेष्ठ मंच शिल्पी पं० सत्यदेव दुबे की संस्था से, फिर इप्टा से जुड़ीं। अमोल पालेकर, अमरीश पुरी, सुलभा देशपांडे, स्मिता पाटील जैसे कलाकारों को रंगमंच पर सफलता पं० सत्यदेव के निर्देशन में खेले गये नाटकों से ही मिली थी। सोहेला भी बहुत जल्दी चर्चा में आ गयी। इप्टा के नाटक 'सफेद कुंडली' में शबाना आजमी जब काम कर रही थीं तो उन्होंने सोहेला पर भी दबाव डाला कि वे भी 'सफेद कुंडली' में कोई महत्वपूर्ण भूमिका निभायें। सोहेला के अभिनय की काफी तारीफ हुई। इसके बाद वे नादिरा जहीर बब्बर (राज बब्बर की पत्नी) की नाट्य संस्था 'एकजुट' के साथ भी जुड़ गयीं। दोनों ने मिलकर कई नाटकों की मंच-प्रस्तुतियां कीं, दोनों एक-दूसरे को दिल्ली से ही जानती थीं, लेकिन तब सोहेला की उम्र काफी कम थी।

दिल्ली, फिर बम्बई के हिंदी रंगमंच पर इतनी छोटी-सी उम्र में सोहेला ने जो उपलब्धियां हासिल कीं, वे बड़ी उम्र के कलाकारों को भी नसीब नहीं होतीं। लेकिन सोहेला की एक मंजिल और थी, जिसे पाने की ललक उन्हें अचानक हो गयी। उन्हें एक दिन पता चला कि फिल्म इंस्टीट्यूट, पूना से अभिनय एवं निर्देशन में डिप्लोमा प्राप्त छंदिता मुखर्जी को अपने टी० वी० सीरियल 'भारत की छाप' की मुख्य भूमिका के लिए एक ऐसी युवा अभिनेत्री की जरूरत है, जिसे कुशल अभिनय के साथ-साथ इतिहास, कला, संस्कृति तथा लेखन की भी पूरी जानकारी हो और जो पूरे वर्ष तक इनकी युनिट के साथ भारत के सभी स्थानों—गांवों, आदिवासी बहुल स्थलों एवं पुरातात्विक तथा ऐतिहासिक स्थलों-खंडहरों में जाकर शूटिंग के लिए तैयार हो।

सोहेला बतलाती हैं, "जब मैं छंदिता मुखर्जी से मिलने के लिए उनके दफ्तर में पहुंची तो वहां पर रंगमंच तथा दूरदर्शन की कई महत्वपूर्ण अभिनेत्रियों को देखा, जो इसी रोल के सिलसिले में वहां पर आयी थीं। लेकिन मेरा भाग्य प्रबल था। छंदिता ने सभी के स्क्रीन टेस्ट लेने के बाद अंततः मुझे ही चुना। यह टी० वी० सीरियल मेरे लिये दो प्रकार से महत्वपूर्ण सिद्ध हुआ। एक-समूचे देश के सुदूर स्थलों पर जाने, लोगों के बीच रह कर अपनी प्राचीन, पारंपरिक सभ्यता, संस्कृति, कला और जीवन-शैली को समझने तथा गौरवशाली इतिहास को बहुत निकट से देखने-जानने का मौका मिला। दूसरे अनिरुद्ध लिमये भी इस सीरियल के एक प्रमुख कलाकार थे, एक वर्ष तक आउटडोर शूटिंग के दौरान हमें एक-दूसरे को निकट से समझने का मौका मिला। शूटिंग खत्म कर जब हम वापस बम्बई आये तो हम दोनों ने विवाह कर लिया।"

पिछले वर्ष 'भारत की छाप' के साथ-साथ श्याम बेनेगल का महत्वपूर्ण सीरियल 'भारतः एक खोज' भी दूरदर्शन पर प्रसारित हो रहा था। श्याम बेनेगल सोहेला के अभिनय से इतना प्रभावित हुए कि उन्होंने अपनी यूनिट के लोगों को सोहेला का पता लगा कर उनके पास ले आने को कहा। जब सोहेला उनसे मिलीं तो वे बोले, "तुम पहले ही आकर मुझसे क्यों नहीं मिलीं ? खैर, अब कुछ थोड़े से एपिसोड बचे रह गये हैं। उनमें तुम्हें अभिनय करना ही पड़ेगा।" श्याम बेनेगल की बात सुन कर वह ठगी-सी खड़ी रह गयीं। जिस श्याम बेनेगल के पास बड़े-बड़े कलाकार खुद भूमिकाएं मांगने जाने में नहीं हिचकते, वही उनसे अपने सीरियल में काम करने का आग्रह

जिसके सगे मामा देव आनंद, चेतन आनंद और विजय आनंद जैसे फिल्म जगत के महारथी हों, जिसके बड़े भाई शेखर कपूर जैसे स्टार, डायरेक्टर और जिसके श्वसुर मधु लिमये जैसे प्रखर राजनीतिज्ञ हों, भला उसे संघर्ष की जरूरत क्या ? लेकिन सोहेला कपूर लिमये ने रिश्तों की बैसाखी का सहारा कभी भी नहीं लिया

कर रहे थे। इसके बाद 'परमवीर चक्र' 'साधना' आदि कई सीरियलों में उन्होंने काम किया।

लेखन का शौक होने के कारण इस बीच सोहेला सक्रिय पत्रकारिता से भी जुड़ गयी थीं और एक अंग्रेजी पाक्षिक पत्रिका की संपादिका बन गयी थी। सीरियलों का जब काफी काम बढ़ने लगा तो उन्होंने संपादिका के पद से त्यागपत्र दे दिया और पूरा समय टी० वी० सीरियलों को देने लगीं। इस समय एक दर्जन से भी अधिक सीरियलों में वे अभिनय कर रही हैं और एक सीरियल के निर्देशन की योजना भी बना रही हैं। उनकी शीघ्र ही रिलीज होने वाले सीरियलों में प्रमुख हैं—'सारा जहां हमारा' 'मि० वासन' तथा सरदार अली जाफरी का 'कहकशां'।

'सोहेला ने फिल्मों में अभिनय क्यों नहीं किया ?' इसके जवाब में वे कहती हैं, "इसके लिए न तो मेरे मम्मी-डैडी राजी थे, न ही शेखर भैया। मम्मी तो टी० वी० सीरियलों के लिए भी राजी नहीं थीं। शेखर भैया ने 'भारत की छाप' की यूनिट के बारे में पूरा पता लगाने के बाद ही रजामंदी दी। लेकिन फिल्मों में काम करने की अनुमति देने के लिए तो कोई भी तैयार नहीं था। अगर मम्मी को इसकी भनक भी लग जाती, तो वे दिल्ली से एक फ्लाइट से आतीं और दूसरी फ्लाइट से मुझे मय बोरिया-बिस्तर बैरंग वापस ले जातीं। लेकिन अब जबकि मैंने विवाह कर लिया है, रंगमंच, टी० वी० और फिल्म इंडस्ट्री को बखूबी समझ लिया है तथा मेरे पति अनिरुद्ध भी राजी हैं, तो अब मैं फिल्मों में भी काम करूंगी। लेकिन सिर्फ महत्वपूर्ण और प्रभावशाली भूमिकाएं ही। शेखर भैया सिर्फ इसलिए मना कर रहे थे कि उन्हें डर था कि कहीं उनकी नन्ही-मुन्नी बहन [illegible] की चमक-दमक में खोकर [illegible] के शोषण का शिकार न बन [illegible]

[illegible]

कविता की चाशनी से गुठेमा रोटी तक

—अशोक चक्रधर

हंसी-खुशी का एक और नाम अशोक चक्रधर भी है। कवि सम्मेलनों में जिनकी दाल प्रायः गल जाती है, जो न मालूम कितने पापड़ बेल चुके हैं, बता रहे हैं गुठेमा रोटी और उड़द की दाल बनाने की सुगम विधियां

अशोक चक्रधर एक ऐसा नाम है, जिसे लिखते, पढ़ते, सुनते और देखते ही एक स्मित हास होठों पर थिरक उठता है। जी हां, हास्य कवि अशोकजी का पूर्ण व्यक्तित्व ही हास्य कवितामय है। मैं जब उनसे मिलने गयी तो हंसी ने एक पल भी साथ न छोड़ा। मैंने कहा, बातचीत शुरू करें तो कहने लगे, पहले चाय पी लीजिए। पर मैं चाय आने तक भला क्या चुप रहती?

प्रश्न: अशोक जी, आपने रसोई में कभी कुछ प्रयोग किया है या अब भी कभी जाते हैं कुछ बनाने के लिए, अपनी पसंद की कोई चीज-कोई व्यंजन?

उत्तर: आप पसन्द की बात करती हैं? मैंने कविता से चूल्हे तक अनेक यात्राएं की हैं। जब मैं कुंवारा था और दिल्ली में था तो न जाने कितनी बार डबलरोटी से उकताकर, चूल्हे पर खिचड़ी के अलावा रोटी-सब्जी भी बनाने की कोशिश की। रोटी...जानती हैं, मैं तब चांद, सूरज या धरती नहीं, अफ्रीका का नक्शा बनाता था चकले पर। पर मैंने कभी हार मानी है, जो तब हार मान जाता? आखिर एक दिन वह भी आया कि चकले पर रोटी अपने आप गोलाकार में घूमती रही और मैं सिर्फ हौले से बेलन को दबाये रोटी को घूमता देखता रहा।

प्रश्न: तो क्या आपने अपने कुंवारेपन के दिन सिर्फ रोटी बनाकर [illegible] दिये?

उत्तर: नहीं...नहीं...मैंने बड़े पापड़ बेले। रोटी की बात पर जोर इसलिए दे रहा था, कि आज मैं जिस प्रिय व्यंजन के बारे में बताने जा रहा हूं, वह इसी से संबंधित है। वह है गुठेमा रोटी और उड़द की दाल।

इस बीच काका हाथरसीजी की बेटी, अशोक जी की पत्नी श्रीमती वागेश्वरी चक्रधर हमारे लिए चाय भी ले आई थीं।

अशोक जी [illegible] कवि हैं, यह तो आ[illegible] दूरदर्शन के [illegible] हास्य [illegible]ता मंचों पर [illegible]कजी को सूत्रधार बनते हुए हमने प्रायः देखा है। १९७५ से यह जामिया मिलिया विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग से संबद्ध हैं। दोस्तों में बड़े लोकप्रिय हैं। जानकर कभी किसी पर अन्याय नहीं करते, लेकिन अपने ऊपर किसी का अन्याय बर्दाश्त भी नहीं करते। उत्तर प्रदेश के हैं अशोक जी। ब्रजभूमि में रहे १९६४ से १९७२ तक फिर दिल्ली में आगमन।

छाया: विनोद कुमार

प्रश्न: यह गुठेमा रोटी कैसे बनाते हैं?

उत्तर: आइये, बनाकर दिखलाता हूं। ब्रजभूमि में बड़ी लोकप्रिय है गुठेमा रोटी और उड़द की दाल का वैवाहिक संबंध। इसके लिए एक बहुत ही लोकप्रिय नारा है, "उड़द की दाल-गुठेमा की रोटी, खा के फड़के बोटी-बोटी।" गुठेमा रोटी को खाने के लिए कुछ आवश्यकताएं हैं—जिनका पूरा होना नितान्त जरूरी है। जैसे घर में पिकनिक-सा प्रफुल्ल माहौल हो, खाने वाला तन और मन दोनों से तैयार हो। गरिष्ठ भोजन खाने से भागने वाला व्यक्ति गुठेमा रोटी का आनन्द नहीं ले सकता। तन से तैयार का अर्थ है—पेट ठीक हो या अन्य कोई शिकायत न हो, क्योंकि कमजोर लोग गुठेमा रोटी खाकर दो दिन अपने काम से छुट्टी लेकर घर में बिताने के लिए मजबूर हो सकते हैं। मैं पहले ही बता देता हूं ताकि बाद में यह कोई न कहे कि अशोक चक्रधर ने चेतावनी नहीं दी।

आइये, अब आपको श्री अशोक के मुताबिक इस व्यंजन के लिए आवश्यक सामग्री और विधि के बारे में बताएं।

गुठेमा रोटी

सामग्री: आटा, थोड़ा सोयाबीन का आटा और नमक, थोड़ा-सा घी।

विधि: आटे में थोड़ा-सा सोयाबीन का आटा मिलायें। वैसे पारम्परिक ढंग से बनाने वाले सोया-बीन का आटा नहीं मिलाते हैं। दोनों तरह का आटा मिश्रित कर अंदाज से नमक और थोड़ा घी डालें। उसके बाद धीरे-धीरे पानी डालते हुए गूंथना आरम्भ करें। आटे को सामान्य रोटी बनाने के लिए आवश्यक नरम आटे की तरह भी नहीं, पूड़ी के लिए जितना कड़ा आटा चाहिए उतना भी नहीं, बीच की स्थिति तक पहुंचाइये। चकले पर रोटी बेलें, न चन्द्रमा की तरह, न सूरज की तरह, बल्कि धरती की तरह गोल। यह रोटी सामान्य रोटी से थोड़ी-सी बड़ी और थोड़ी-सी मोटी होनी चाहिए। बीच-बीच में सूखे आटे का पलथन भी प्रयोग करें। फिर उसके बाद गरम तवे पर डालें। आंच धीमी रखें। जब एक तरफ हलकी-सी सिक जाये, तो ऊपर के हिस्से में, अपनी दो अंगुलियों का प्रयोग करते हुए ठीक चम्बल की घाटी की तरह, गांठें बनाएं, जिसमें बीच-बीच में सड़कों और नदियों के लिए जगह बने। हलकी आंच में दूसरा हिस्सा भी सेंक लें। बस, तैयार हो गयी गुठेमा रोटी। इसे दोपहर में खायें, तो ज्यादा अच्छा, ताकि पचाने का समय मिले।

उड़द की दाल

सामग्री: थोड़ी-सी धुली उड़द की दाल, नमक, हल्दी और तड़का लगाने के लिए हींग और चाट मसाला।

विधि: उड़द की दाल को हल्दी और नमक डालकर प्रेशर कुकर में पकाएं (लगभग ३ सीटी तक)। ध्यान रहे, दाल घुले नहीं। बहुत ज्यादा गाढ़ी भी न बनाएं, न ही पलती। बीच की यानी मध्यमार्गी। फिर आप हींग और चाट मसाला का तड़का लगायें। लीजिए, हो गई दाल तैयार!

—प्रस्तुति: रंजना शर्मा

तरावट उंड़ेलिए गिलासों में

गर्मी के मौसम में मन ठण्डे पेयों की ओर भागता है। कुछ तरावट देनेवाले शीतल पेयों की विधियां यहां प्रस्तुत हैं। इन्हें आजमाकर देखिए

पाइनएपल एण्ड जिंजर क्रंच

सामग्री: २५ ग्राम महीन कटा अदरक, २५ ग्राम बादाम गिरी (भिगोकर छीली हुई), २५ ग्राम शक्कर, एक टिन अनन्नास (५०० ग्राम) छोटे टुकड़ों में कटा हुआ, १०० ग्राम गाढ़ी क्रीम, पाइनएपल एसेंस की कुछ बूंदें, एक बड़ा पैकेट जिंजर बिस्कुट।

सजाने की सामग्री: फेंटी हुई क्रीम, भिगोकर छीले हुए कुछ बादाम और अनन्नास के टुकड़े।

विधि: अदरक के महीन कटे टुकड़ों को पॉलिथिन की एक थैली में भरकर कुचल लीजिए। बादाम को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। बिस्कुट का चूरा बना लीजिए। बादाम, शक्कर, अदरक और बिस्कुट के चूरे को अच्छी तरह मिलाकर रख दीजिए। गाढ़ी क्रीम को थोड़ा फेंट लीजिए और अनन्नास के साथ मिला लीजिए। इसके बाद गिलास में एक पर्त अनन्नास और फिर एक पर्त बिस्कुट का मिश्रण क्रमानुसार डालिए। सबसे ऊपर वाली पर्त को फेंटी हुई क्रीम, बादाम और अनन्नास के टुकड़ों से सजाइये।

अनन्नास का शरबत

सामग्री: २५० मिली० अनन्नास का ताजा रस, एक कप पानी, एक कप संतरे का रस, स्वाद के अनुसार पिसा हुआ नमक और काली मिर्च बर्फ के कुछ टुकड़े।

विधि: सारी सामग्री मिक्सी में डाल दीजिए। मिक्स हो जाने पर छान लीजिए। तत्पश्चात स्वाद के अनुसार नमक और काली मिर्च का चूरा मिलाकर गिलासों में डालिए। बर्फ के टुकड़े मिलाकर पीने को दीजिए।

आम और दही का शरबत

सामग्री (४ लोगों के लिए): २ बड़े आम के स्लाइस, एक संतरा, एक चाय का चम्मच जिलेटिन, तीन बड़े चम्मच ठण्डा पानी, ३०० मिली० गाढ़ा दही, २-३ बड़े चम्मच कैस्टर शुगर, एक अण्डे की सफेदी।

विधि: १. संतरे के छिलके को तेज छुरी से महीन स्ट्रिप्स में काट लीजिए।

२. एक छोटे बरतन में इन स्ट्रिप्स को थोड़ी देर उबालकर इनका पानी निकाल लीजिए। फिर पानी से निकालकर साफ कागज पर रखकर सुखा लीजिए।

३. संतरे का रस निकाल लीजिए। आम की फांकें व संतरे का रस दोनों को एक साथ ब्लेंडर में डालकर ब्लेंड कर लीजिए।

४. थोड़े से गर्म पानी में जिलेटिन को पांच मिनट भिगोकर घोल बना लीजिए।

५. जिलेटिन को आम के मिश्रण में धीरे-धीरे मिलाइये। दही को फेंट लीजिए। अब दही में आम के इस मिश्रण को धीरे-धीरे डालिए और मिलाइये। स्वाद के अनुसार कैस्टर शुगर मिलाइये।

६. एक कटोरी में अण्डे के सफेद हिस्से को फेंटकर आम के इस मिश्रण में मिला दीजिए। आवश्यकता पड़ने पर और थोड़ी कैस्टर शुगर मिला सकती हैं। लीजिए, आपका आम और दही का शरबत तैयार हो गया।

७. चार सुंदर गिलासों में इस शरबत को डाल दीजिए। संतरे की स्ट्रिप्स से सजाइये। तैयार करने के २ घण्टों के अंदर ही सर्व कीजिए।

मुसम्बी का स्क्वॉश

सामग्री: २ किग्रा० मुसम्बी, २ किग्रा० शक्कर, २५-३० ग्राम साइट्रिक एसिड, ४ ग्राम पोटैशियम मेटाबाई सल्फाइट, एक लिटर पानी, खाने वाला पीला रंग, २ नीबुओं का रस या आवश्यकतानुसार नीबू का एसेंस।

विधि: सबसे पहले पानी और शक्कर को मिला लीजिए। शरबत बन जाने पर उसमें साइट्रिक एसिड मिलाकर एक महीन कपड़े से छानकर ठण्डा कर लीजिए। अब मुसम्बी का रस निकालकर छन्नी से छान लीजिए और इसमें पहले बनाया हुआ शरबत मिला दीजिए। इसमें थोड़ा खाने वाला पीला रंग, नीबू का रस या एसेंस व पोटैशियम मेटाबाई सल्फाइट मिला दीजिए। मुसम्बी का स्क्वॉश तैयार है। तैयार स्क्वॉश को बोतल में भरकर कार्क लगाकर रख दीजिए। एक सुंदर गिलास में एक तिहाई स्क्वॉश व बाकी पानी डालकर इसमें कुछ आइसक्यूब डालिए और [illegible] कीजिए।

—मनो[illegible] की रसोई

इन्हें भी आजमा कर देखिए

जिंजर लेमन क्रंच

सामग्री : जिंजर बिस्कुट २५० ग्राम, मक्खन ७५ ग्राम, सादी चॉकलेट २५ ग्राम।

भरावन के लिए : २ नीबुओं का रस, एक नीबू का छिलका (कस लें), कन्डेन्स्ड मिल्क ४०० ग्राम, थक्का दही १७५ ग्राम, जिलेटिन १५ ग्राम (थोड़े-से गर्म पानी में घोल लें), दही २०० ग्राम (खट्टा न हो)।

सजाने के लिए : ताजी गाढ़ी क्रीम २ कप (हलकी होने तक फेंटें), नीबू की कुछ स्लाइसें।

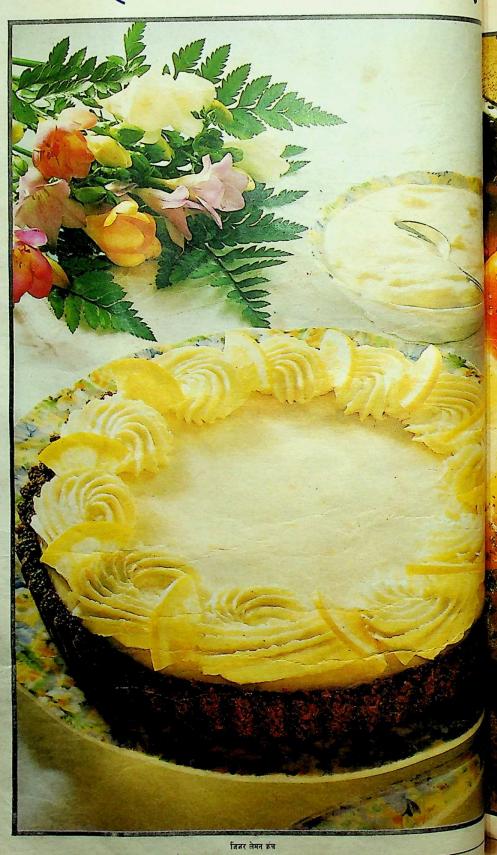
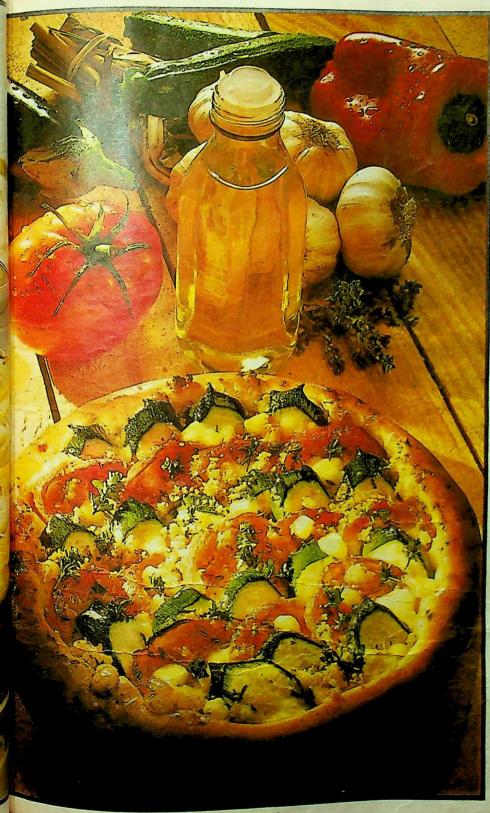
विधि : जिंजर बिस्कुटों का चूरा कर लें और बड़े बोल में रखें। एक सॉसपैन में मक्खन पिघला लें। चॉकलेट के छोटे-छोटे टुकड़े कर लें व गर्म मक्खन में डाल दें। दोनों चीजें जब खूब अच्छी तरह मिल जाएं तो बिस्कुटों के चूरे में अच्छी तरह से मिला दें। एक आठ इंच व्यास वाले फ्लैट टिन (बेक करने का छिछला टिन) में इस मिश्रण को पलट दें व उंगलियों से दबा-दबा कर फैलाएं व टिन के उठे हुए किनारों तक मिश्रण की पर्त चढ़ा दें। टिन को फ्रिज में रखकर ठंडा कर लें, ताकि मिश्रण जम जाए।

अब भरावन की सारी सामग्री को मिक्सी में डालें व तब तक चलाएं, जब तक कि मिश्रण एक जान न हो जाए। अब इस मिश्रण को एक बोल में डालकर फ्रिज में सेट होने को रख दें। जब हलका-सा सेट होने लगे तो मिश्रण को फ्रिज से निकाल कर खूब अच्छी तरह से फेंट लें। अब बिस्कुट के चूरे और मक्खन व चॉकलेट से बने बेस को सावधानी से टिन से बाहर निकाल लें। एक बटर पेपर शीट के ऊपर बेस को रख कर पेपर को बेस के गोल आकार के चारों ओर लगा दें, ताकि बेस का कड़ा मिश्रण टूटे न। टेप की मदद से ऐसा किया जा सकता है। एक सर्विंग ट्रे में इस बेस को रखें। [illegible]न की मदद से इसमें भरावन वाला मिश्रण बराबर से फैला दें व फिर से फ्रिज में रख दें। अब क्रीम को एक बोल में डालें व बर्फ से भरे बर्तन में बोल को रखकर क्रीम को हलका होने व फूलने तक फेंटें। इसके पश्चात् क्रीम को पाईपिंग बैग में भरकर चित्र के अनुसार किनारे-किनारे सजा दें। बीच-बीच में नीबू की स्लाइसों से सजावट कर दें।

—मनोरमा की रसोई से

बिसि बेले हुलियाना (मसूर की खिचड़ी)

सामग्री : मसूर की दाल २ कप, चावल ४ कप, चने की दाल एक बड़ा चम्मच, उड़द दाल एक बड़ा चम्मच, [illegible]ली एक नीबू के बराबर, [illegible]बुत धनिया [illegible] बड़े चम्मच, लाल मिर्च १५ ग्राम,

जिंजर लेमन क्रंच

साधारण-सी चीजों से भी अनोखे स्वाद के व्यंजन बनाए जा सकते हैं। प्रस्तुत हैं कुछ ऐसी ही व्यंजन विधियां। इन्हें भी आजमा कर देखिए

वेजेटेबिल टार्ट

एक चुटकी मेथी, एक चुटकी हींग, राई एक चौथाई चम्मच, करी पत्ता ४-५, काजू १२ नग तले हुए, गरम मसाला एक छोटा चम्मच, आधा नारियल कसा हुआ, नमक स्वादानुसार, तेल ३ बड़े चम्मच, कतरी हरी धनिया एक गड्डी।

विधि : मसूर की दाल को धोकर पकने के लिए रखें और आधी गलने तक पकायें। पानी इतना हो, कि दाल गलने पर सूखी-सूखी-सी हो जाए। इमली को आधे कप पानी में भिगो कर मसलें और उसका रस निकालें। एक कड़ाही में तेल गरम करके उसमें सभी कच्ची दालें, नारियल व मसाले भून कर पीसें और पेस्ट बना लें। चावल को धोयें, पकी दाल में चावल, इमली, पिसा हुआ मसाला, गरम मसाला, करी पत्ता मिलायें। नमक मिला कर पकायें। इसमें आवश्यक मात्रा में गरम पानी मिलायें और पानी सूखने तक पकायें। पानी इतना हो कि सूख जाने पर चावल खिचड़ी के चावलों की तरह गल जाए। काजू के टुकड़े कर के चावल में मिलाएं। गरम-गरम पेश करें।

वेलरी मोरु करी (खीरे की सब्जी)

सामग्री : खीरा २५० ग्राम, प्याज छोटे ३, पिसा ताजा नारियल एक कप, हरी मिर्च ५, हल्दी एक चौथाई छोटा चम्मच, जीरा एक चौथाई छोटा चम्मच।

बघार के लिए : एक प्याज मध्यम आकार का कतरा हुआ, लाल मिर्च २, राई एक छोटा चम्मच, करी पत्ता ८-१०, नारियल तेल ४ चम्मच, नमक अंदाज से, खट्टा दही एक प्याला।

विधि : खीरे को धो कर छीलें और उसके पतले टुकड़े करें। हरी मिर्च को चीर कर उसके बीज निकाल दें। एक बर्तन में खीरे के टुकड़े, हरी मिर्च, थोड़ी-सी हल्दी, नमक तथा इतना पानी डालें, कि खीरे के टुकड़े पानी से ढंक जायें। अब धीमी आग पर इसे पकने के लिए रख दें। इस दौरान नारियल, हल्दी, जीरा और प्याज को बारीक पेस्ट के रूप में पीसें। अब दही फेंटें। यदि दही अधिक गाढ़ा हो तो उसमें थोड़ा पानी मिला सकती हैं। इस दही में पिसा मसाला पेस्ट अच्छी तरह मिलायें। जब खीरे अच्छी तरह गल जायें, तो उसमें दहीवाला मिश्रण मिलायें। उबाल आने तक धीमी आंच पर पकायें, बीच-बीच में चलाती रहें। फिर आंच से उतार लें।

अब एक कड़ाही में तेल गरम करें। इसमें बघारवाला सामान, टुकड़े किये हुए प्याज, साबुत लाल मिर्च, करी पत्ता मिलायें। जब प्याज भूरा हो जाये तो उसमें राई डालें और जब राई चिटकने लगे तो करी पत्ता डाल कर अच्छी तरह चलायें।

बघार को खीरे में डाल दें। उलट-पलट के पकाएं। गरम चावल के साथ पेश करें।

साम्बरम

सामग्री: छाछ २ गिलास, प्याज मध्यम आकार का एक, अदरक आधा इंच टुकड़ा, हरी मिर्च एक, लहसुन की कलियां २, करी पत्ता २-३, जीरा आधा छोटा चम्मच, हल्दी आधा छोटा चम्मच, एक चुटकी हींग, नमक अंदाज से।

विधि: नमक व करी पत्ता छाछ में मिलायें। सिल पर सभी मसालों को बारीक पीस कर महीन कपड़े में बांधें और छाछ में डालें। बीच-बीच में चम्मच से इस कपड़े को दबाएं, ताकि मसालों का स्वाद छाछ में आ जाये। २-३ घंटे तक इसे इसी प्रकार रखा रहने दें। लंबे गिलासों में डाल कर पेश करें।

पावा ककाई वारा थरचा करी (करेला करी)

सामग्री: ४ बड़े करेले, एक कच्चा नारियल, प्याज मध्यम आकार के २ (महीन कतर लें), लहसुन की कली ५-६, लाल मिर्च ५-६, साबुत धनिया ४ बड़े चम्मच, हल्दी का एक इंच का टुकड़ा, इमली नीबू के बराबर आकार की, नमक अंदाज से, हरी मिर्च ६, थोड़े से करी पत्ते।

बघार के लिए: तेल ३ बड़े चम्मच, एक छोटा चम्मच राई, प्याज मध्यम आकार का एक।

विधि: करेलों को धो कर सुखा लें। उनके लबाई में टुकड़े करें। बीज निकाल कर डेढ़ इंच लंबे टुकड़े काट लें। हरी मिर्च के भी बीज निकाल दें। हरी मिर्च तथा नमक के साथ करेले के टुकड़े उबाल लें। एक बड़ा चम्मच घी में लाल मिर्च, धनिया, हल्दी, एक प्याज, २ कली लहसुन की भूनें और यह सारी सामग्री एकसाथ पीसें। डेढ़ कप पानी में इमली भिगोयें और मसल कर उसका रस तैयार करें। इस रस में पिसे हुए मसाले मिला कर करेले में डालें। यदि आवश्यकता हो तो और नमक डाल सकती हैं। इसे धीमी आग पर तब तक पकायें, जब तक तरी गाढ़ी न हो जाये। फिर आग से उतारकर अलग रख दें। नारियल को घिस कर, एक प्याज, लहसुन की कली और करी पत्ते के साथ अच्छी तरह भूरा होने तक भूनें। अब इस मिश्रण को पीस कर बारीक पेस्ट बना लें। इसमें डेढ़ कप पानी मिला कर उस पेस्ट को करेले में मिलायें। चख कर देख सकती हैं कि उसमें नमक व खटाई सही मात्रा में हो। एक कड़ाही में तेल गरम करें और उसमें राई डालें, जब राई चिटखने लगे तो एक छोटा प्याज डाल कर भूरा होने तक तलें और तैयार करेला मिलायें। आग से उतारें। गरम रोटी या चावल के साथ परोसें।

—रूपाली खन्ना

पपीता, चेरी, अनन्नास का जैम

सामग्री। १/२ किलो पका, छिला व बीज निकला पपीता, १/२ किलो चेरी बीज निकली हुई, १/२ किलो अनन्नास कटा और छिला, ६०० ग्राम चीनी, १ छोटा चम्मच साइट्रिक ऐसिड, कुछ बूंद अनन्नास ऐसेन्स (यदि चेरी उपलब्ध न हो तो लाल छोटे आलूचों का उपयोग करें)।

विधि: पपीते और अनन्नास को महीन टुकड़ों में काट लें। प्रेशर-कुकर में पपीता, अनन्नास व चेरी एक कप पानी के साथ डाल कर गलने तक प्रेशर दें। कुकर ठंडा होने पर ढक्कन खोलें और मिश्रण को कड़छी से अच्छी तरह मसलें या मिक्सी में डालकर १-२ बार मिक्सी चला दें। फिर चीनी डालकर पकाएं। जब चीनी का पानी सूख जाए तो साइट्रिक एसिड डालें। प्लेट टेस्ट होने तक पकाएं। ऐसेन्स मिलाकर एयर टाइट शीशी में भर कर रख दें।

प्लेट टेस्ट किस तरह करें? : एक चम्मच जैम को प्लेट में डालें। ठंडा होने पर प्लेट को तिरछा करें। यदि जैम आसानी से फिसल के नीचे आ जाता है तो जैम तैयार नहीं है। यदि जैम पर नीचे की तरफ फिसलने पर शिकन पड़ती है और प्लेट पर थोड़ा चिपका रहता है तो समझिये जैम तैयार है।

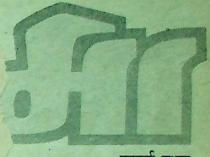
फैन्टास्टिक अदरक, नीबू, संतरा जैम

सामग्री: ५० ग्राम अदरक, ३ संतरों का रस, ३ नीबुओं का रस, एक किलो सेब, एक किलो चीनी, कुछ बूंद ऑरेंज ऐसेन्स।

विधि: अदरक को छीलकर महीन काट लें या कस लें। सेबों को भी छीलकर, बीज निकालकर महीन टुकड़ों में काट लें और १/२ कप पानी में प्रेशर-कुकर में गलने तक पकाएं। ठंडा होने पर कड़छी से मसल लें। अब इसमें संतरे का रस, नीबू का रस व अदरक डालकर ३-४ उबाल लाएं। चीनी डालकर प्लेट टेस्ट होने तक पकाएं। ऑरेन्ज ऐसेन्स मिलाकर साफ शीशी में गरम-गरम भरें।

नोट: यदि जैम अधिक समय के लिए रखना हो तो शीशी में ढक्कन को पिघले मोम से सील करके ठंडे स्थान पर रखें। —मधु गुप्ता

रवा बर्फी

सामग्री: रवा (सूजी) एक प्याला, एक

जुलाई प्रथम

—प्रेमा उपाध्याय

दही-पालक

सामग्री: पालक आधा किलो, आधा किलो दही, २ बड़े प्याज, एक छोटा चम्मच गरम मसाला, एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, एक छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, एक इंच टुकड़ा अदरक, आवश्यकतानुसार लहसुन की कलियां, २०० ग्राम बटन मशरूम, चुटकी भर सोडा, (मशरूम सोडे के साथ पानी में भिगो दें), स्वादानुसार नमक, रिफाइण्ड तेल २ बड़े चम्मच, यदि बटन मशरूम न उपलब्ध हो तो २०० ग्राम पनीर के टुकड़े ले लें।

विधि: पालक साफ करके धो लें और कुकर या किसी पतीले में थोड़ा से उबाल लें। ठंडा होने पर मिक्सी में पीस लें। प्याज, गरम मसाला, हल्दी पाउडर, अदरक, लहसुन सभी एकसाथ पीस कर मसाला तैयार कर लें। अब कड़ाही में तेल गरम करके मसाला डाल कर भूनें। जब मसाले में सुगंध आने लगे तो पिसा पालक डाल दें। थोड़ा खदकने लगे तो गाढ़ा दही व नमक डाल दें और पकने दें। मशरूम पानी मे निकाल कर अलग कर लें और पालक में डाल दें। [illegible] पनीर इस्तेमाल कर रही [illegible] तो उसके नर्म होने तक पकाएं। गरम-गरम [illegible]पालक नान, तंदूरी रोटी के साथ बड़ा स्वादिष्ट लगता है।

पुदीने की स्वादिष्ट रोटी

सामग्री: १/२ किलो गेहूं का आटा, १ बड़ी गड्डी पुदीना, सेंकने के लिये तेल या घी, नमक, मिर्च, कतरी हरी मिर्च स्वादानुसार, थोड़ा सा शुद्ध घी।

विधि: पुदीना महीन कतर लें व बारीक पीस कर रख लें। पुदीने की रोटी के लिए, [illegible] तेल डालकर नमक, मिर्च, हरी मिर्च [illegible] पूरी के आटे की तरह गूंध लें। फिर आटे की

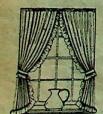
नमक २ बड़े चम्मच, बारीक कटा पुदीना २ बड़े चम्मच, यीस्ट (खमीर) २ बड़े चम्मच, रिफाइण्ड आॅयल ६ बड़े चम्मच।

भरावन के लिए : प्याज २ बड़े (कटे हुए), पिसी धनिया १/२ छोटा चम्मच, लहसुन २ कली (कुटी हुई), लाल शिमला मिर्च २ (बीज निकाल कर काटी हुई), तेजपत्ता २, ४ लाल पके टमाटर (गर्म पानी में डालने के बाद, छिलका उतार कर ८ मोटे टुकड़े कर लें) बैगन २ (मध्यम आकार के लम्बे-लम्बे टुकड़ों में कटे हुए), ७५ ग्राम चीज (कस लें), ब्रेड का क्रम्ब ३ बड़े चम्मच, नमक, लाल मिर्च और काली मिर्च इच्छानुसार।

सामग्री सजावट के लिए : निनुआ ३५० ग्राम (मोटे स्लाइस कर लें), पुदीना लगभग एक बड़ा चम्मच (बारीक काट लें), रिफाइण्ड तेल थोड़ा सा (ऊपर लगाने के लिए), कटी हरी धनिया, टमाटर की स्लाइसें (८ या १०), २२.५ सेमी० (८.१/२ इंच) का बेक करने के लिए क्लिप टिन (टिन में चिकनाई लगा दें)।

विधि : मैदा और नमक एकसाथ छलनी से छान लें। कटा पुदीना, यीस्ट (खमीर), दो बड़े चम्मच तेल, एक कप हलके गर्म पानी के साथ मिला लें। थोड़ा मैदा चकले पर, या बड़े टाइल पर छिड़क दें। उस पर मैदे को दस मिनट तक अच्छी तरह गूंध कर सान लें। मैदे का गोला बना कर एक डिश में रख दें। ऊपर से बटर पेपर से ढंक दें। एक घण्टा किसी गर्म जगह पर रख दें। जिससे मैदा फूल कर दुगुना हो जाए। एक घण्टे बाद फिर से उसे सान कर बेक करने के टिन के अन्दर फैला दें। किनारे पर दबा कर मैदा का मिश्रण लगा दें। अलग रख दें।

भरावन बनाने के लिए एक बड़े फ्राइंग पैन में तीन बड़े चम्मच तेल गर्म करके कटा प्याज, पिसी धनिया और लहसुन डालें। लहसुन और प्याज नरम हो जाने तक पकाएं। कटी शिमला मिर्च डाल कर थोड़ी देर कलछी से चलाएं। उसमें तेजपत्ता और कटा टमाटर डाल कर धीमी आंच पर लगभग २५ मिनट पकने दें। बीच-बीच में कलछी से चलाएं। पक जाने पर तेज-पत्ता निकाल दें। बाकी तेल कड़ाही में डाल कर बैगन के टुकड़े तलें। नरम पड़ने पर साफ पेपर पर निकाल कर रखें। टमाटर के मिश्रण, बैगन और २ बड़े चम्मच ब्रेड क्रम्ब मिला कर लाल मिर्च, काली मिर्च और नमक डालें। इस मिश्रण को बेकिंग टिन में मैदे की पर्त के अन्दर फैला कर डालें, ऊपर से स्लाइस किया निनुआ और टमाटर सजा दें। बाकी ब्रेड क्रम्ब, कसी हुई चीज, कटी हरी धनिया और नमक, मिर्च टार्ट के ऊपर छिड़क दें। अवन गर्म हो जाने पर ३५ मिनट बेक करें। बेक हो जाने पर टिन का क्लिप खोल दें जिससे टार्ट निकल आए। टार्ट के ऊपर तेल को हलके से चुपड़ दें। दस मिनट फिर से अवन में रखें। हरी धनिया ऊपर से छिड़ककर गर्म सर्व करें।

—मनोरमा की रसोई से

आप जगा सकती हैं बच्चों में आत्मविश्वास

आत्मविश्वासी बच्चा बड़ा होने पर आत्मविश्वासी पुरुष बनेगा। बच्चे में आत्म विश्वास कैसे बढ़ायें इसके लिए कुछेक निर्देश हैं :

○ अपने बच्चे को रोजाना ढेर सारा प्यार व अपनत्व दें। उसे बतायें कि मैं तुम्हें प्यार करती हूं, उसे गले लगायें, चूमें—लेकिन याद रखें, ऐसा शर्तों के साथ न करें।

○ यदि आपके बच्चे में आत्मविश्वास की कमी है, तो उसको यह ध्यान न दिलायें, इससे समस्या और जटिल हो जायेगी।

○ नकारात्मक बातें मत बोलिए, 'मैं कह रही हूं, इसलिए ऐसा करो।' "तुम बड़े सुस्त हो।" "मुझे यह करने दो, क्योंकि तुम अभी बहुत छोटे हो, बेवकूफ हो, जल्दबाज हो!" इसके बजाय कहें, "यह काम थोड़ा कठिन लगता है। आओ, हम दोनों मिलकर एक बार फिर कोशिश करें।"

○ जब भी आप बच्चे के साथ कैरम या ताश खेलें, बच्चे को यदा-कदा जीत जाने दें। जब कभी कोई बच्चा अपने से बड़े को पराजित कर देता है, तो उसका आत्मविश्वास तीव्र गति से बढ़ता है।

○ हर समय उसके मुंह पर प्रशंसा करने के बजाय आप किसी ऐसे मौके पर दूसरों से उसकी प्रशंसा कीजिए कि वह अपने कानों से सुन सके।

—रेणु शुक्ला

'लड़के नहीं बदलेंगे, तो लड़कियों के बदलने से क्या फायदा?'

—श्रीमती कृष्णकांत

आंध्र प्रदेश के राज्यपाल कृष्णकांत जी की पत्नी श्रीमती सुमनकांत एक सुप्रसिद्ध समाजसेवी भी हैं। गत दिनों आपको 'दुर्गाबाई देशमुख' पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। पेश है उनसे की गई भेंटवार्ता के कुछ अंश

श्रीमती एवं श्री कृष्णकान्त

राजभवन का लम्बा-चौड़ा प्रांगण, अनेक पुष्प वृक्षों से सज्जित खूबसूरत लॉन, विशाल भव्य कमरे, पिंजड़ों में फुदकते रंग-बिरंगे पक्षियों की चहचहाहट, जगह-जगह वर्दीधारी सेवक देख कर मन में विचार उठा कि सुख-सुविधाओं के बीच, इस भव्य सज्जित भवन में रहने वाले क्या इसे अपना घर महसूस कर पाते होंगे? यह भवन उन्हें घर [illegible] मात्र गेस्ट हाउस या कुछ औ[illegible]

आन्ध्र प्रदेश के राज्यपाल कृष्णकांतजी की पत्नी श्रीमती सुमनकान्त से मिलते ही मैंने यह प्रश्न उनसे कर डाला। उस समय वह कुछ अस्वस्थ चल रही थीं। अस्वस्थता के मध्य अपने बच्चे, अपने निकटतम संबंधी शायद ज्यादा याद आते हैं। मेरा प्रश्न सुनकर वह उदास-सी हो गयीं, "नहीं, मुझे यह अपना घर नहीं लगता। गेस्ट हाउस भी नहीं लगता। मेरा मन भी यहां नहीं लगता। इसीलिए मैं अपने को बहुत व्यस्त रखती हूं। हां, जेलखाने की अनुभूति भी नहीं होती, क्योंकि मैं बाहर बहुत आती-जाती हूं, लोगों से मिलती-जुलती हूं। दिल्ली में मेरा बहुत मन लगता है। वहां मुझे अपना घर महसूस होता है।

"बच्चों का अभाव तो खलता है, किन्तु बच्चे अब बड़े हो गये हैं...उनकी भी अपनी जिन्दगी है। बेटी दिव्या की शादी हो गयी है, वह अहमदाबाद में रहती है। बड़ा बेटा रश्मि कान्त दिल्ली में है, फिल्म प्रोडक्शन का काम करता है। उसने कई फिल्में बनाई हैं, उनमें से एक 'अंधा समाज' पर उसे एवार्ड भी मिला था। छोटा बेटा सुकान्त मद्रास फिल्म इंस्टीट्यूट से फिल्म एडिटिंग का कोर्स कर रहा है।"

प्रश्न: आपकी कृष्णकान्तजी से पहली मुलाकात कब हुई?

उत्तर: हमारी मुलाकात शादी के समय ही हुई थी। उससे पहले हमने एक दूसरे को नहीं देखा था। ऐसा नहीं कि हमारे परिवार के लोग पुराने विचारों के थे, किन्तु हमने यह निर्णय बड़ों पर ही छोड़ दिया था। उस समय जमाना इतना एडवांस भी नहीं था।

प्रश्न: आपकी शादी किस उम्र में हुई?

उत्तर: शादी के समय मैं २२ साल की थी व ये ३० साल के थे। बिना दान-दहेज के हमारा आदर्श विवाह हुआ था। बारात में सिर्फ ४ लोग आये थे।

प्रश्न: आप दोनों का जन्म कब व कहां हुआ व आपने शिक्षा कहां तक पाई?

उत्तर: हम दोनों पंजाब के हैं। ये अमृतसर जिले में कोट मोहम्मद खान (तहसील तरनतारन) के व मैं फगवाड़ा (कपूरथला) की हूं। इनका जन्म १६२८ को व मेरा १६३६ को हुआ था। इन्होंने एम.एस-सी., एम.टेक. किया है, मैंने एम.ए.,बीएड. तक शिक्षा पाई है।

प्रश्न: शादी के समय कृष्णकान्तजी क्या करते थे?

उत्तर: सी.एस.आई.आर. में सीनियर साइंटिफिक आफिसर थे। मैं भी टीचिंग में थी।

प्रश्न: राजनीति में कैसे आ गये?

उत्तर: असल में हम दोनों के ही परिवार का माहौल राजनीति से अलग नहीं था। इनके पिता एम.पी. थे, मेरे पिता भी कांग्रेस के लीडर थे। राजनीति में रुचि इनकी बचपन से ही थी। जॉब छोड़कर राजनीति में आ गये। '६५ से '७७ तक राज्य सभा के सदस्य रहे। '७७ से '८० तक लोकसभा के सदस्य रहे।

प्रश्न: किस पार्टी के थे?

उत्तर: हमारा तो पूरा परिवार कांग्रेस में ही था। इमरजेंसी के दौरान इंदिरा गांधी ने कांग्रेस से निकाल दिया था। लोकदल बन गया तो उसके मेम्बर रहे।

प्रश्न: क्या आपके बच्चों की भी राजनीति में रुचि है? आप चाहती हैं कि वे राजनीति में आयें?

उत्तर : हमारे चाहने से कुछ नहीं होता। वैसे मुझे लगता है कि हमारा बड़ा बेटा राजनीति में आयेगा। उसे बचपन से ही रुचि रही है। पर उसका विचार है कि पहले पैसे कमाने के बाद ही राजनीति में जाना चाहिए, हमारी तरह नहीं।

प्रश्न : आज की राजनीति के विषय में आप क्या सोचती हैं ?

उत्तर : आज की राजनीति से मुझे नफरत है। किसी का कोई मॉरल ही नहीं रहा। वोट खरीदे जाते हैं।

प्रश्न : आप लोग जब मिलकर बैठते हैं, तो किन विषयों पर चर्चा होती है ?

उत्तर : सभी विषयों पर। राजनीति पर भी हम चर्चा करते हैं।

प्रश्न : घर में बच्चों की शिक्षा-दीक्षा में, अन्य आन्तरिक मामलों में कृष्णकान्तजी आपको कितना सहयोग दे पाये ?

उत्तर : पब्लिक लाइफ में होने की वजह से इनके पास समय कहां रहता था ? मैं खुद पढ़ी-लिखी हूं। घरेलू समस्याओं को मैंने अपने स्तर पर निबटाने का प्रयास किया। बहुत कम पति ऐसे होते हैं, जो हन्ड्रेड परसेंट अपनी पत्नी पर विश्वास करते हैं, किन्तु इन्हें मुझ पर रहा। मैं क्या करती हूं, कैसे करती हूं, इन्होंने कभी नहीं पूछा।

प्रश्न : आपके पति किस स्वभाव के हैं ?

उत्तर : ये तो बहुत जॉली हैं... इनकी तु[illegible] सीरियस हूं। तकरार हममें क[illegible]हीं होती, मैं कभी किसी बात पर गुस्सा करती भी थी, तो ये ऐसे उड़ा जाते थे जैसे कि मैंने गुस्सा किया ही नहीं। मुझे गुस्सा आता है, इन्हें नहीं, जबकि आमतौर पर आदमी ही अधिक गुस्से वाले होते हैं। इन्होंने बच्चों को भी कभी नहीं डांटा। मैं तो डांटती थी। लड़के तो बाहर घूमने वाले होते हैं, बेटी का यह बहुत ध्यान रखते थे।

प्रश्न : इमरजेन्सी के दौरान कृष्णकांतजी को जब पार्टी से अलग कर दिया गया था, तो आपके परिवार पर क्या प्रभाव पड़ा ?

उत्तर : घर चलाने में बहुत दिक्कतें आईं। सेशन लगता ही नहीं था। उसी आय से घर चलता था। यों कुछ जमीन हमारे पास थी, किन्तु मैं सोचती थी कि पर्सनल इनकम पर ही घर चलाना चाहिए। बच्चे पब्लिक स्कूलों में पढ़ते थे। सोचा उन्हें निकाल लिया जाये। एक स्कूल में मेरी जॉब लग गयी थी, किन्तु वहां यह प्रश्न उठा दिया गया कि इनके पति को पार्टी से निकाला गया है, वह विरोधीदल के हैं, अतः मेरी कक्षा कैंसिल हो गयी। प्रिंसिपल ने मुझे अलग से एक ग्रुप पढ़ाने को दिया था, ट्यूशनें आदि भी कीं।

प्रश्न : कृष्णकान्तजी को कैसा खाना पसंद है ? आपसे भी कभी फरमाइश करते हैं कि यह बनाकर खिलाओ ?

उत्तर : नहीं, मुझसे पकाने को नहीं कहते। यहां तो मैं किचेन में कभी गयी ही नहीं। मुझे खाना बनाने में विशेष रुचि भी नहीं रही। यह बात अलग है, कि खाना पकाती थी। खाने से मुझे कुछ फर्क नहीं पड़ता, कुछ भी खा लेती हूं। वैसे हम लोग वेजेटेरियन हैं। हां, मेरे पति अच्छा खाना खाने के बहुत शौकीन हैं। ही लक्स फूड। जो सुबह हो, वह शाम को न हो। अलग-अलग समय में अलग-अलग किस्म की चीजें हों, वैराइटी हो। नाश्ते में कुछ नया हो।

प्रश्न : आप लोग कितने बजे सोते हैं ? कितने बजे उठते हैं ?

उत्तर : आमतौर पर मैं तो साढ़े ग्यारह तक सो जाती हूं। मेरे पति एक-दो बजे तक पढ़ते रहते हैं। सुबह भी मुझसे पहले उठ जाते हैं। हां, रोज दोपहर में एक घण्टा इनको आराम करने को जरूर चाहिए।

प्रश्न : धर्म में आपकी कितनी आस्था है ?

उत्तर : धर्म को हम लोग दूसरी तरह से लेते हैं। मंदिर-मस्जिद जाना ही धर्म नहीं है। कर्म में ज्यादा विश्वास है।

प्रश्न : पिछले दिनों आपको 'दुर्गाबाई देशमुख पुरस्कार' से सम्मानित किया गया। आपको कैसा लगा ?

उत्तर : मैं समझती हूं, पुरस्कार के साथ एक तरह का गर्व आ जाता है। मैंने कहा, यह पुरस्कार मैं अपने लिए नहीं, संस्था की तरफ से ले रही हूं। कोई भी काम एक व्यक्ति नहीं करता, ग्रुप करता है, अतः उसे मैं अपनी संस्था का पुरस्कार मानती हूं।

प्रश्न : समाज सेवा के क्षेत्र में आप कब से हैं ?

उत्तर : वैसे तो इस क्षेत्र में मैं १९७७ से हूं। मैंने, प्रमिला दंडवते व सुशीला नायर ने मिलकर १९७७ में समाज सेवी संस्था 'दक्षता समिति' का गठन किया था। आंध्र प्रदेश शाखा की मैं अध्यक्षा हूं। इससे भी पहले मैं सरकार की हास्पिटल वेलफेयर सोसायटी में थी। हास्पिटल में मरीजों, विशेषकर गरीब मरीजों की बड़ी दुर्गति होती है। उनके लिए कुछ करना मुझे अच्छा लगा था। उस समय डा० कर्ण सिंह हेल्थ मिनिस्टर थे। दरअसल मेरी समाज सेवा की शुरुआत इसी संस्था से हुई।

बातों के दौरान उन्होंने बताया, "जो मातायें बहुत व्यस्त रहती हैं, उनके बच्चे नेगलेक्ट होते ही हैं। मैं यह सलाह कभी नहीं देती कि जिनके बच्चे छोटे हैं वे सोशल वर्क में ज्यादा समय दें। इससे बच्चों के आलराउण्ड डेवलपमेंट में थोड़ी कमी रह जाती है।"

दो पीढ़ियों के गैप के विषय में सुमन जी का कहना था कि "यह गैप तो हमेशा रहा है, हमेशा रहेगा। हमने अपने आपको बच्चों के हिसाब से ढाला है। यह समझते हैं कि हमारे इन्टरेस्ट कॉमन नहीं होंगे. तो बच्चे हमसे दूर हो जायेंगे।"

प्रश्न : महिलाओं की समस्याओं, उनकी स्थिति में सुधार के लिए आप क्या कहना चाहेंगी ?

उत्तर : अब पुरानी पीढ़ी को तो हम परिवर्तित नहीं कर सकते। हां, आनेवाली पीढ़ी को बचपन से ही कुछ अलग तरह से शिक्षित करना होगा। लोग कहते हैं कि लड़कियों को बदलना होगा। मैं कहती हूं लड़के नहीं बदलेंगे तो लड़कियों के बदलने से क्या फायदा ? को एजुकेशन से बहुत-सी समस्याओं के हल होने में मदद मिलेगी। इससे लड़के-लड़कियों को पास आने का मौका मिलता है, विवाहों में भी आसानी होती है। विभिन्न जाति, धर्म व प्रान्तों के लोगों में आपस में विवाह संबंध होने चाहिए, इससे दहेज प्रथा भी टूटेगी।

समस्याओं से घबड़ा कर जो महिलायें आत्महत्या कर लेती हैं, वह उचित नहीं। आज अनेक ऐसी संस्थायें हैं, जो हर प्रकार से उनकी मदद के लिए आगे आ रही हैं। शिक्षा ऐसी हो, जो उन्हें आत्मनिर्भर बना सके, खाली डिग्री से कुछ नहीं होता।

लड़कियां मां-बाप से ज्यादा अटैच्ड होती हैं, प्यार भी ज्यादा करती हैं, किन्तु मां-बाप को बुढ़ापे में बेटा ही रखता है, अतः वह भी उसकी तरफ ही ज्यादा ध्यान देते हैं। बहुत कम लड़के बड़े होकर अपनी बहनों को प्यार करते हैं, वह उनसे चिढ़ने लगते हैं।"

मेरा काम हो चुका था। धन्यवाद के बाद मैं सुमनजी से इजाजत लेकर बाहर आ गयी थी। मैं सोच रही थी कि इस उम्र में भी सुमन जी व कृष्णकांतजी कितने आकर्षक लगते हैं—कितने मृदु स्वभाव के हैं वे दोनों !

—पवित्रा अग्रवाल

नींव का पत्थर

—से० रा० यात्री

निशा का समर्पण उस नींव के पत्थर जैसा है, जो हमेशा जमीन के भीतर छिपा रहता है और उसके आधार पर एक पुख्ता किला खड़ा रहता है। पति नरेश आज जो कुछ है और कल जो कुछ भी होगा, निशा उसके मूल में होगी

मेरी ट्रेन नई दिल्ली स्टेशन पर करीब दो घंटे विलम्ब से पहुंची। नरेश एक सरकारी बस्ती, सरोजिनी नगर में रहता था। मैं अजीब-सी बदहवासी में स्टेशन से बाहर निकला।

जिस समय मैं एक तिपहिये में अपना सूटकेस और बिस्तर रख रहा था, मुझे अपने और नरेश के सम्बन्धों पर पुनर्विचार करना पड़ा। क्या मुझे यों अचानक मय सरोसामान उसके घर पहुंच जाना चाहिए? यह ठीक है कि मैं और वह स्कूल-कॉलिज में कितने ही सालों तक साथ-साथ पढ़े थे और बेकारी में कुछ साल सरमस्ती करते हुए एक संग काटे थे। पर तब की बात दूसरी थी। नरेश तब अविवाहित था, अब शादीशुदा और बाल-बच्चेदार हो गया है। अब वह किसी दफ्तर में मामूली-सा किरानी है। फिर कई वर्षों का अंतराल भी बीच में है। क्या इस अर्से में संबंधों की

घनिष्ठता पर वक्त ने गर्द की मोटी परतें न बिछा दी होंगी?

मैंने ड्राइवर को नरेश के क्वार्टर का नंबर बता दिया और वह चल पड़ा। थ्री ह्वीलर में बैठने के बाद फिर मुझे संकोच ने दबोच लिया। मैं नरेश के घर उससे महज मिलने नहीं जा रहा था बल्कि तैश में अपनी नौकरी से इस्तीफा देकर, आश्रय प्राप्त करने के खयाल से इधर आया था।

थ्री ह्वीलर में बैठने के बाद फिर मुझे संकोच ने दबोच लिया। मैं नरेश के घर उससे महज मिलने नहीं जा रहा था बल्कि तैश में अपनी नौकरी से इस्तीफा देकर, आश्रय प्राप्त करने के खयाल से इधर आया था

स्कूटर तेज रफ्तार से बढ़ता रहा और मैं बीते समय को लेकर वर्तमान की तुलना में उलझ गया। सफदरजंग हवाई अड्डा पीछे छोड़कर जब स्कूटर सरोजिनी नगर की ओर मुड़ा, तो मैंने अपने भीतर एक पस्त कर देने वाला खालीपन महसूस किया।

जब बस्ती में पहुंचकर ड्राइवर ने एक क्वार्टर के सामने खड़े अधेड़-से व्यक्ति से नरेश के क्वार्टर का नंबर मालूम किया, तो मेरी चेतना में खलबली-सी मच गयी।

पता जानने के बाद ड्राइवर को ज्यादा दूर नहीं जाना पड़ा। अब 'जो भी होगा देखा जायेगा' का भाव मन में लेकर मैं तिपहिये से बाहर निकल आया। मैंने अपनी घड़ी देखी, ग्यारह बजने जा रहे थे। अब तक नरेश तो दफ्तर जा ही चुका होगा। निशा घर में अकेली होगी। शादी के बाद मैंने निशा को कभी नहीं देखा था, 'क्या वह मुझे पहचान सकेगी?' [illegible] भाड़ा चुकाया और क्वार्टर के आगे [illegible]ली सीमेन्ट की पटरी पर रखा [illegible]ना बिस्तर और संदूक देखा, जो मुझे पूरी तरह बेमतलब और अयाचित-सा लगा। बारम्बार नीचे खिसकती पतलून को ऊपर खींचकर क्वार्टर के खुले जंगले से भीतर झांकने लगा। एक बुजुर्ग शेविंग-बाक्स खोलते नजर आये। उनके सामने मेज पर जो आईना था, उसमें शायद जंगले से ताक-झांक करते आदमी का प्रतिबिम्ब दिख गया होगा। उन्होंने तुरन्त मेरी ओर देखा और कुर्सी से उठकर मेरी ओर बढ़ आये।

मैंने नरेश के बारे में पूछा तो उन्होंने छत की ओर उंगली उठाकर कहा, "साथ वाले जीने से ऊपर चले जाइये, बायीं ओर नरेश बाबू का फेमिली रहता है।"

कुछ भी तय न कर पाने की स्थिति में मैं अपना बोरिया-बिस्तर नीचे ही पड़ा छोड़कर जीने की सीढ़ियां चढ़ने लगा। जीने की समाप्ति पर अंतिम चौड़ी सीढ़ी पर, कोयले की एक पेटी और टीन का टूटा कनस्तर रखा था और दोनों तरफ के क्वार्टरों के दरवाजे भीतर से बंद थे।

मैं कई क्षणों तक नरेश के दरवाजे के सामने सांस रोके खड़ा रहा और फिर मैंने द्वार पर दस्तक दे दी। एक किशोरी ने किवाड़ का जरा-सा पल्ला खोलकर झांका तो मैंने सोचा मैं गलत जगह आ गया हूं क्योंकि मैंने ऐसी कोई लड़की नरेश के घर में कभी नहीं देखी थी। उसकी बहनों को मैं बखूबी पहचानता था और निशा तो वह हो ही नहीं सकती थी।

मैंने उस लड़की से नरेश की बाबत पूछा तो उसने दोनों किवाड़ खोलकर कोने वाले कमरे की दिशा में संकेत कर दिया। मैं भारी कदमों को ठेलते हुए निर्दिष्ट कमरे की ओर बढ़ गया। दो छोटे बच्चे कमरे के बीच में बिछी चटाई पर बैठे पत्रिकाओं की तस्वीरें देख रहे थे। छोटा-सा कमरा घर-गृहस्थी के सामान से पटा पड़ा था। उस कमरे का कोई कोना खाली नजर नहीं आता था।

कमरे के बाहर निकले बारजे पर कुछ खटर-पटर हो रही थी। मैंने बच्चों के सामने दहलीज पर खड़े होकर नरेश का नाम पुकारा तो दोनों बच्चे चटाई से उठकर बारजे की तरफ दौड़ पड़े। बच्चों ने अस्फुट भाषा में जल्दी-जल्दी कुछ कहा तो एक दुबली-पतली-सी नारी आकृति दरवाजे में नजर आई। वह व्यस्तता से मेरी ओर बढ़ी, तो मैंने देखा उसकी साड़ी फटी हुई थी और सिर पर पड़े पल्ले से अस्त-व्यस्त बाल बाहर झांक रहे थे। सांवले से रंग वाली उस नारी को मैं शादी के वक्त देखी निशा से कैसे जोड़ पाता। मैंने दोनों हाथ जोड़कर नमस्कार करते हुए हुए, "क्षमा करें मैं नरेश से मिलने आया था।"

उसके हाथ में एक छोटी-सी हथौड़ी थी। शायद वह बारजे में अंगीठी जलाने के लिए पत्थर के कोयले तोड़ रही थी और कोयले तोड़ने का काम बीच में छोड़कर इधर चली आई थी। नरेश का नाम सुनकर उसके चेहरे पर एक भोली मुस्कान उभर उठी और मैं तुरन्त पहचान गया कि वह निशा के अतिरिक्त और कोई हो ही नहीं सकती थी।

वह पूर्ववत मुस्कराते हुए बोली, "जिनसे मिलने आये हैं, वह घर में नहीं होंगे, तो बाकी सबसे नहीं मिलेंगे?"

मैंने भीतर गहरी आश्वस्ति अनुभव करते हुए कहा, "क्यों नहीं मिलूंगा। दूसरा चारा भी नहीं है, क्योंकि मैं इस बार अकेला भी तो नहीं हूं।"

उसे मेरी बात सुनकर थोड़ा अचरज हुआ और वह तत्काल बारजे की ओर जाकर यह देखने लगी, कि मेरे साथ कौन है, जिसे मैं नीचे ही छोड़कर ऊपर आ गया हूं। पर नीचे किसी को खड़ा न पाकर बोली, "नीचे तो कोई भी नहीं है। आप किसे साथ लाये हैं?"

उसकी उत्सुकता पर मैं खुले मन से हंस पड़ा और बोला, "मैं किसी ऐसे को साथ नहीं लाया हूं, जिसे लेकर उलझन हो। बस, मेरा सूटकेस और बेडिंग नीचे पड़ा है। आप आज्ञा दें, तो मैं उस सामान को ऊपर उठा लाऊं?"

भोलेपन से मुस्कराते हुए निशा बोली, "ओह, आपने तो अच्छा-खासा मजाक कर डाला। सामान नीचे क्यों छोड़ आये? मैं तो समझी थी कि इस बीच आप घर-गृहस्थ हो गये होंगे। नरेश तो आपके नाम की माला ही जपते रहते हैं।"

मैं बोला, "जब बोरिया-बिस्तर कहीं एक स्थान पर जम ही नहीं पाता, तो घर-गृहस्थी के बारे में सोचना ही वहम है।"

वह कहने लगी, "जब घर बसा लेंगे तो फिर बार-बार इधर-उधर नहीं भागेंगे।" फिर एक क्षण ठहरकर बोली, "हां, पहले अपना सामान तो उठा लाइये—मैं स्टोव पर आपके लिए चाय का पानी रखती हूं।"

निशा के अपनेपन ने मेरे मन से सारे संशय उखाड़ फेंके और मैं हलके मन से अपना सामान नीचे से उठाने चल पड़ा।

दफ्तर से नरेश तो शाम पांच, साढ़े पांच से पहले लौटने वाला ही नहीं था। इसलिए मैंने दोपहर का खाना खाकर थोड़ी देर सो लेने का मन बनाया। उस कमरे में सामान के साथ दो चारपाइयां अंट ही नहीं

सकती थीं। कोने में जो एक चारपाई पड़ी थी, उस पर बिस्तर बिछाकर निशा बोली, "आप रात के सफर में सो तो क्या पाये होंगे। थोड़ी देर आराम कर लेंगे तो तरोताजा हो जायेंगे।"

घर का काम खत्म करके निशा नहाने-धोने में लग गयी। उसके दोनों बेटे खाना खाकर कमरे में पड़ी चटाई पर ही सो गये। खाने-वाने से निपटकर आई तो निशा भी बच्चों के साथ चटाई पर ही बैठ गयी।

मैंने उससे पूछा, "नरेश की कविताओं का क्या हाल है ? क्या अब भी वह कविताएं लिखता है ?"

मेरी बात सुनकर उसका चेहरा प्रसन्नता से खिल उठा और वह गहरे लगाव के स्वर में बोली, "मैंने आपके मित्र की कविता नहीं छीनी है। वह खूब लिख रहे हैं और अभी कुछ रोज पहले उनकी कविताओं का रेडियो से प्रसारण हुआ है। कई अच्छे सिंगर उनकी कविताएं गाते हैं। आप भी सुनेंगे तो अपने दोस्त पर गर्व होगा।"

मैंने हैरत से निशा का चेहरा देखा। उसकी आंखों में एक विशेष प्रकार की चमक कौंध उठी थी। नरेश की उन्नति से वह बहुत गर्वित अनुभव कर रही थी। संभवतः यही गौरव की भावना नरेश को आगे बढ़ने की प्रेरणा दे रही थी।

मैंने पूछा, "क्या नरेश को अभी स्वतंत्र रूप से कोई सरकारी क्वार्टर अलाट नहीं हो पाया है ?"

निशा ने बतलाया, "यह क्वार्टर डिस्पोजल के एक बाबू के नाम अलाट है। उसी ने हम लोगों को एक कमरा किराये पर दे दिया है। इनके दफ्तर वालों के क्वार्टर नेताजी नगर में बन रहे हैं। साल-डेढ़ साल बाद मिलने शुरू होंगे।"

मैंने पूछा, "इस छोटे से कमरे का कितना किराया होगा ?"

निशा मुस्कराकर बोली, "दरअसल इस क्वार्टर का पूरा किराया तो हमीं को देना पड़ता है। यहां सभी बाबू यही करते हैं। एक कमरे में स्वयं रहते हैं, दूसरा किराये पर दे देते हैं और खुद किराया देने से बच जाते हैं। सच पूछिये, तो यहां की बाबू क्लास की यह एक अतिरिक्त आमदनी है।"

मैंने निशा की बौद्धिक शब्दावली पर आश्चर्य अनुभव किया। अपने वर्ग के लोग अपने ही वर्ग को ठगने में जरा भी शर्म महसूस नहीं करते। निशा ने शोषितों द्वारा शोषितों को चूसने की कहानी कह दी थी।

वह एक क्षण ठहर कर बोली, "यही नहीं इस क्वार्टर के मालिक भी लोअर डिवीजन क्लर्क हैं पर हम लोगों को अपने स्तर से बहुत नीचे समझते हैं, क्योंकि उन्हें यह मकान मिला हुआ है और हम अभी तक खानाबदोश हैं।"

निशा की बात सुनकर मैंने कमरे में इधर-उधर निगाह डाली। मुझे यह देखकर हैरत हुई, कि इतने संकुल कमरे में यह औरत चार प्राणियों की गृहस्थी कैसे चला पा रही है। नरेश नौकरी करके और गीत बेचकर भी कहीं सुविधा से रहने की जगह नहीं खोज पाया था।

नरेश की गृहस्थी के बारे में सोचते-सोचते मुझे नींद आ गयी। जब मेरी आंखें खुलीं, तो शाम होने लगी थी। फरवरी माह का अंतिम सप्ताह चल रहा था, पर अब भी शाम ठण्डी थी। निशा बारजे में अंगीठी जलाकर उस पर कुछ बना रही थी। अंगीठी से उड़ती राख उसके बालों पर इधर-उधर सफेदी का भ्रम पैदा कर रही थी।

मैं चारपाई से उठा और बच्चों को बाजार से कुछ दिलवा लाने के खयाल से बोला, "चुन्नू-मुन्नू

नहीं दीख रहे हैं, कहीं गये हैं क्या ?"

निशा बटलोई में करछुल चलाते हुए बोली, "पड़ोस के क्वार्टर में चले गये हैं। उधर उनके हमउम्र बच्चे हैं।"

मैंने कमरे के बीच में खड़े होकर बाहर की ओर देखा, तो पाया कि सामने के छोटे से लान में बहुत से बच्चों और महिलाओं की भीड़ लगी है। मैं भी थोड़ा घूमने-फिरने की गरज से कमरे से बाहर निकल गया।

आखिर रात के नौ बजे नरेश की साइकिल जीने की सीढ़ियों पर चढ़ती सुनाई पड़ी। दोनों बच्चे खाना खाकर चटाई पर ही सो गये थे। निशा 'लो आ गये' कहते हुए दरवाजा खोलने के लिए दौड़ पड़ी।

किवाड़ खोलते ही निशा बोली, "पहले जाकर मिठाई लाइए। देखिए, आज आपकी किससे मुलाकात करवाती हूं ?"

साइकिल एक तरफ टिकाते हुए नरेश बोला, "चलो, देखें हमारे इंतजार में कौन परी आई बैठी है ?"

पति-पत्नी दोनों हंसते हुए कमरे में आये। नरेश मुझसे लिपट गया। बोला, "कल ही निशा से तेरी बात हो रही थी, बड़ी उम्र है तेरी।"

निशा बोली, "इनकी उम्र लंबी तो तभी होगी, जब इन्हें कुछ खिलाओगे। तुम्हारे इंतजार में भूखे बैठे हैं, पहले जल्दी से कपड़े बदलकर खाना खाओ।"

मैंने नरेश का सूखा चेहरा देखा, तो मुझे रंज हुआ। कालेज के दिनों का गौर वर्ण झंवरा गया था। वह शरीर से भी कमजोर लग रहा था। वह मेरे साथ चारपाई पर बैठते हुए बोला, "इस बार जरा जमकर साथ रहेंगे।"

मुझे अपनी डांवाडोल स्थिति का खयाल हुआ तो मैं सकुचा गया। मुझे यह बताते हुए डर लगा कि मैं अपनी नौकरी छोड़कर उसके पास रहने के विचार से आया हूं। उसकी परिस्थितियां देखकर तो यह बताना जरा भी उचित नहीं लगा।

मेरे अनुरोध पर निशा भी हम दोनों के साथ ही खाना खाने के लिए बैठ गयी।

जब सोने की समस्या सामने आई तो नरेश बोला, "निशू ! इसका बिस्तर अलग मत लगाना, मेरे साथ ही सो जायेगा। हम दोनों तो एक ही चारपाई पर बरसों तक साथ सोते रहे हैं।" इतना कहकर नरेश ने मेरी पीठ पर धौल जमाते हुए कहा, "बोलता क्यों नहीं मरदूद कि मेरी बात सही है।"

निशा और मैं दोनों खिलखिला पड़े। निशा बोली, "मैं कब कहती हूं कि आप दोनों साथ नहीं सोये हैं, मगर अब तो इन्हें ढंग से सोने देते।"

मैंने अलग सोने पर कतई जोर नहीं दिया, क्योंकि मैं जानता था उस छोटे से कमरे में किसी मेहमान के सोने की अलग व्यवस्था असंभव ही थी। शायद यही कारण था कि नरेश मुझे अपने साथ ही सुलाना चाहता था।

जब मैं और नरेश बिस्तर पर लेट गये तो वह निशा से बोला, "बस आज तुम भी पढ़ने-वढ़ने का झंझट छोड़कर सो जाओ। कल दिन में किसी वक्त पढ़ डालना।" फिर मेरी ओर संकेत करके बोला, "फिर हमारे घर में एक जबरदस्त प्रोफेसर भी हमारी किस्मत से आया बैठा है।"

मैंने नरेश से पूछा, "निशाजी कोई परीक्षा दे रही हैं क्या ?"

"अरे, तुझे मालूम नहीं ? मैंने एक ईवनिंग कालेज ज्वाइन किया है। इस साल एम० ए० का फाइनल है और यह बेचारी प्रायवेट तौर पर एम० ए० कर रही है। बड़ी कशमकश की जिन्दगी है यार हम लोगों की।"

निशा जो दिन भर हाड़ तोड़ मेहनत करती रही थी—नरेश की बात सुनकर चुपचाप फर्श पर ही अपना बिस्तर बिछाती रही। नरेश जो भविष्य की योजनाओं से भरा हुआ था, अपनी रौ में बहने लगा, "अब मुझी को लो। तुमने कालिज में रहकर ही पूरी पढ़ाई की और मैं रहा थर्ड क्लास बी० ए०। अब मैं सोचता हूं एम०ए० करके पी-एच०डी० कर डालूं। फिर कहीं ढंग की नौकरी करूंगा। निशा एम० ए० कर लेगी, तो इसे बी० एड० वैगरह करा दूंगा। किसी स्कूल-कालिज में पढ़ाने लगेगी। बस बच्चे जल्दी-जल्दी बड़े हो जाएं, तो इनको भी कहीं...।"

मैं उसकी जल्दबाजी पर हंस पड़ा, तो निशा भी मेरी हंसी में योग देते हुए बोली, "ये बच्चों को बड़ा करने के लिए भी कोई नुस्खा तलाश कर रहे हैं। बच्चे न हुए मानो केले या आम हो गये, जिन्हें ये पाल में दबाकर पका लेंगे।"

इसी क्षण मानो नरेश को कुछ याद आ गया। वह बिस्तर से यों कूदकर उठा गोया उसे बिजली का झटका लग गया हो! दीवार से जड़े लकड़ी के तख्ते पर जो छोटा-सा रेडियो रखा था उसका स्विच आन करके बोला, "यार! इस समय मेरे गीत गाये जा रहे होंगे।"

एक-दो मिनट की खरड़-खरड़ और घूं-घूं के बाद किसी गायक की आवाज कमरे में गूंजने लगी। नरेश मायूसी के स्वर में बोला, "प्रोग्राम के शुरू में मेरा नाम एनाउंस किया गया होगा, वो तो निकल ही गया।"

निशा ने अपने हाथों में पकड़ी पुस्तक से निगाह उठाकर एक बेधक दृष्टि नरेश के चेहरे पर डाली और अपने चेहरे पर उभरते हुए व्यंग्य को दबाते हुए बोली, "फिक्र मत करो, प्रोग्राम के बाद फिर आपका नाम सुनाया जायेगा।"

सहसा मुझे पहली बार आभास हुआ कि नरेश अपनी धुन में इतना खोया हुआ है कि उसे निशा के निरन्तर खटने और छीजने का कोई अहसास नहीं है। वह येन-केन-प्रकारेण सफलता की चढ़ते चला जाना ही अपना लक्ष्य मान बैठा है।

लगभग बीस मिनट बाद नरेश करवट बदलकर सो गया। निशा ने अपनी किताब बंद करके एक ओर रख दी और मुझसे बोली, "अगर अभी आपको नींद न आ रही हो, तो बत्ती जली रहने दूं और मैं इनके मोजे बुन लूं।"

सहसा मुझे लगा निशा का समर्पण उस नींव के पत्थर जैसा है, जो हमेशा जमीन के भीतर छिपा रहता है और उसके आधार पर एक पुख्ता किला खड़ा रहता है। उसे अपने ऊपर उठती दीवारों से कैसी भी शिकायत नहीं होती।

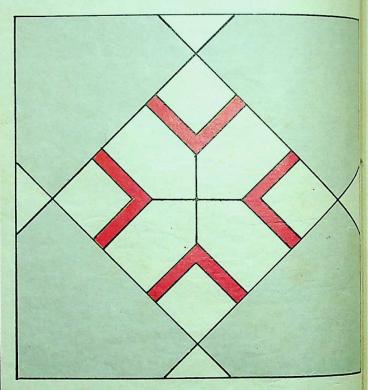
मैंने कहा, "नहीं-नहीं! मुझे सोने की कोई जल्दी नहीं है। आप जब तक चाहें इत्मीनान से काम करें। मगर..."

मैंने अपनी बात अधूरी ही छोड़ दी। वह मुस्करा कर बोली, "फिक्र न करें, मुझे कोई थकान नहीं है। हम औरतों की जिन्दगी में उसके लिए कोई जगह नहीं होती।"

मैंने उसकी बात का कोई उत्तर नहीं दिया, पर मैं देर तक मन ही मन यह सोचता रहा—स्त्री अपने समर्पण में कितनी एकाग्र और बेबाक होती है। नरेश आज और कल जो कुछ भी होगा निशा उसके मूल में होगी। पर निशा को कभी नरेश से स्पर्धा नहीं होगी।

सोचते-सोचते मेरी आंखें लग गयीं। मुझे पता नहीं कि निशा उस रात कब सोई होगी!

खादी के कुर्ते पर कढ़ाई

गर्मी के लिए आरामदेह खादी का कुर्ता आप भी बनवा सकती हैं। हलकी-सी कढ़ाई कर देने से कुरते की खूबसूरती बढ़ जायेगी। कढ़ाई के लिए एक सरल व सुंदर नमूना प्रस्तुत है

सामग्री: मदुरा कोट्स एंकर स्ट्रैण्डेड कॉटन—१ लच्छी गुलाबी ०६३, २ लच्छियां बैगनी ०११२, सफेद खादी का कपड़ा २.५० मीटर, प्रिंटेड बैगनी खादी २.२५ मीटर, एक क्रीवेल निडिल ७ न० की।

नाप: कढ़े हुए भाग की लम्बाई ५२ सेमी०।

विधि: सफेद खादी से अपनी मापानुसार कुर्ता सिल लें। प्रिंटेड खादी की चौड़ी पट्टी आस्तीन के निचले घेरे और कुर्ते के निचले सिरे पर, गले की पट्टी के ऊपर और कढ़े हुए भाग के आधार पर 'वी' आकार में (चित्रानुसार) पाइपिंग के रूप में लगाएं। प्रिंटेड खादी से सलवार सिलें। जिसके आधार सिरे पर सफेद खादी की पाइपिंग दोनों तरफ लगाएं।

कढ़ाई: सामने के दाहिनें भाग पर कंधे के सिरे से नीचे ५२ सेमी० तक तिरछी लाइने खींचे ताकि हरेक बरफी की नाप ६ सेमी० हो (५२ सेमी० के आधार पर नमूना बीच में एक बिन्दु पर समाप्त होगा) सूई में ३ सूत लगा तागा डालकर पूरी कढ़ाई करें। इन तिर्यक रेखाओं को बैगनी रंग के तागे से उलटी बखिया (ब्रैक स्टिच) से काढ़ें। दिया हुआ नमूना एक छोड़कर अगली हरेक बरफी में काढ़ें। भीतरी लाइनें बैगनी तागे से चेन स्टिच से काढ़ें और छोटी बरफियां गुलाबी तागे से हैरिंगबोन स्टिच से काढ़ें।

—डिजाइन: अर्नवाज ढोंडी

—सौजन्य: एंकर डिजाइन स्टूडियो

—छाया: अमीन खम्बाटी

टमाटर से कैसे मिले ज्यादा टमाटर?

(या बैंगन से ज्यादा बैंगन)

सब्जियों के साथ एक अण्डा भी खाने से सब्जियों की पौष्टिकता बढ़ती है. कोई भी समझदार डॉक्टर आपको इस वैज्ञानिक तथ्य की जानकारी दे सकता है. यानी भोजन पचते समय अण्डे के बेहतरीन प्रोटीन सब्जियों में प्रोटीन की कमी को पूरा करते हैं.

लेकिन ज्यादा महत्व की बात तो यह है कि अण्डे अपने आप में ही काफी पौष्टिक होते हैं. आपके शरीर की नष्ट होती कोशिकाओं को सुधारने या बदलने के लिए अण्डे के प्रोटीन आवश्यक हैं. ये आपके बढ़ते हुए बच्चों के विकास के लिए भी आवश्यक हैं. अण्डों से उन्हें अधिक शक्ति व एकाग्रता मिलती है.

साथ ही अण्डे में होता है स्वस्थ त्वचा व अच्छी दृष्टि के लिए आवश्यक विटामिन 'ए' काफी मात्रा में. अच्छी पाचनशक्ति के लिए आवश्यक 'बी' वर्ग के सभी विटामिन. मजबूत हड्डियों के लिए विटामिन 'डी' और स्वस्थ शरीर व मस्तिष्क के लिए आवश्यक फास्फोरस व लौहतत्व.

एक अण्डा खाइये हर रोज, यही है सबसे पौष्टिक टमाटर का राज.

'स्पेनिश ऑम्लेट' और ३० से भी ज्यादा रोचक व्यंजनों की पाकपुस्तिका मुफ्त पाने के लिए लिखें: एन ई सी सी, ई-१३/१४, लालबाग को-ऑपरेटिव हाउसिंग सोसायटी, एस. नं. ५५९/एबी, गुलटेकड़ी, पुणे ४११ ०३७.

संडे हो या मंडे, रोज खाएं अण्डे.

दैनिक शिष्टाचार

शिष्टाचार संबंधी अनेक प्रश्न हमारी पाठिकाएं पूछती हैं, जिनमें से कुछ सवाल और उनके जवाब यहां दिये जा रहे हैं। जवाब दे रही हैं 'मनोरमा' की शिष्टाचार विशेषज्ञा

प्रश्न : क्या आप यह सोचती हैं कि यदि आपके घर में पार्टी हो, तो बच्चों के लिये खाने की मेज अलग होनी चाहिए ?

उत्तर : जी हां, आपके बच्चे भी ऐसा ही सोचते होंगे। जब हमउम्र बच्चे एकसाथ मिलते हैं, तो उन्हें हमउम्र दोस्तों के साथ ही खाना खाने में मजा आता है। पर अगर उनकी उम्र का दायरा अलग-अलग है, तो बेहतर यही होता है, कि आप सबका खाना एकसाथ एक ही मेज पर लगायें या परोसें।

प्रश्न : मैं एक महिला क्लब की सदस्या हूं और लंबे अरसे से बैडमिन्टन की चैम्पियन भी हूं। आजकल मेरे साथ एक नई लड़की खेलती है। चूंकि वह एकदम नौसिखिया है, इसलिये मुझे उसके साथ खेलना कतई अच्छा नहीं लगता। आप बताइये, मैं उसे अपनी यह समस्या कैसे बताऊं ?

उत्तर : आप उसे मधुर एवं शिष्ट भाषा में समझा सकती हैं। अगर आप उससे यह कहें कि 'अभी तुम थोड़े दिन अभ्यास कर लो, तब मुझे तुम्हारे साथ खेलने में मजा आयेगा,' तो मेरे खयाल से उसे बुरा नहीं लगेगा। फिर आप यह बताने के लिए कि आपके मन में उसके प्रति कोई दुर्भावना नहीं है, उसे कभी-कभी खाने पर बुला सकती हैं या खेलने के बाद उसके साथ क्लब में कॉफी या कोल्ड ड्रिंक पी सकती हैं।

प्रश्न : मैं चार वर्ष के बच्चे की मां हूं। मेरे घर में प्रायः मेहमान आते हैं, जो कि रात में काफी देर, कभी-कभी दो-दो बजे तक रुकते हैं। इससे मेरे व बच्चे के आराम तथा अन्य दैनिक कार्यों में बाधा उत्पन्न होती है। आप बताइये मैं क्या करूं ?

उत्तर : लगता है, आपके मेहमान बीवी बच्चे वाले नहीं हैं (नहीं तो वे ऐसा नहीं करते)। आप अपने मेहमानों से जल्दी जाने का आग्रह कुछ इस तरह कर सकती हैं, "वाकई, आज बहुत मजा आया, पर टिंकू को सुबह जल्दी उठना होगा, इसलिये हमें भी अब सो जाना चाहिये। हम लोग फिर मिलेंगे।"

प्रश्न : हमने अभी-अभी नया घर खरीदा है। हम चाहते हैं, कि प्राइवेसी के लिये हम अपने घर में फेन्सिंग लगा लें। चूंकि हम नये हैं इसलिये अपने पड़ोसी को अच्छी तरह से नहीं जानते। क्या फेन्सिंग लगाने से उनको बुरा लगेगा ?

उत्तर : आपका सोचना गलत नहीं है। फेन्सिंग से आपके पड़ोसी को दिक्कत हो सकती है। इसलिए बेहतर यह होगा कि आप उनसे खुलकर अपनी योजना बतायें और फिर अगर उन्हें आपत्ति हो तो आप कुछ और उपाय सोच सकती हैं, जैसे कि कुछ पेड़-पौधे या बेलें लगाने से पड़ोसी भी बुरा नहीं मानेंगे और आपका घर भी अच्छा लगेगा।

प्रश्न : जब कभी मैं ट्रेन या प्लेन में सफर करती हूं तो चुपचाप बैठना या कोई किताब पढ़ना ज्यादा पसन्द करती हूं। ऐसे में अगर कोई सहयात्री मुझसे बात करना चाहे तो मैं क्या करूं ?

उत्तर : ऐसी स्थिति में आप कम से कम बात करें, इससे सहयात्री आपका इशारा समझ जायेगा। चाहें तो आप कुछ बहाना बना दें—जैसे, "माफ कीजियेगा मैं इतना थक गई हूं कि थोड़ा सोना चाहती हूं।" या फिर, "आप बुरा न मानें तो मैं यह किताब खत्म करना चाहती हूं।"

प्रश्न : यदि दो व्यक्ति एक साथ दरवाजे पर पहुंचें, जिसमें से एक को अन्दर आना हो और दूसरे को बाहर जाना हो, तो ऐसे में क्या करना चाहिये ?

उत्तर : इसके लिये कोई नियम तो नहीं है, पर ऐसे में जिस व्यक्ति की तरफ दरवाजा खुलता है, उसे चाहिये कि वह बाहर निकलने वाले व्यक्ति के लिये दरवाजा खोले और फिर खुद जाये। चूंकि प्रायः सार्वजनिक जगहों पर दरवाजे बाहर की तरफ खुलते हैं, इसलिए बाहर निकलने वालों को प्राथमिकता देना ही शिष्टाचार है।

प्रश्न : कुछ दिन पूर्व मेरी दादी का स्वर्गवास हो गया था। लोग आकर कहते, "हमें बड़ा अफसोस हुआ ?" ऐसे में हमें क्या जवाब देना चाहिये ?

उत्तर : जवाब देने के कई तरीके हैं। ऐसे समय में 'धन्यवाद' कहना उचित न होगा। जैसे कि जो आपकी दादी के करीबी लोग थे उनसे आप कह सकती थीं, "हम सभी वाकई उनको बहुत मिस करेंगे।" या फिर "वह बहुत ही अच्छी इन्सान थीं। सबका खयाल करती थीं।" आदि।

—प्रस्तुति : साधना सिंह

कहां गया कागज ?

मैंने एक महत्वपूर्ण कागज यहीं रखा था, लेकिन वह मिल नहीं रहा है—यह कहते हुए तमाम लोग मिल जाएंगे। इसके बाद खोये कागज को फिर से पाने की उम्मीद में कागज-पत्तर उलटे-पलटे जाते हैं। कागज नहीं मिलता। लोग चीखते-चिल्लाते हैं और आखिर में सिर पर हाथ रखकर बैठ जाते हैं। यदि आपके साथ भी ऐसा होता है तो इसका मतलब है कि आप बेतरतीबी और अव्यवस्था के शिकार हैं।

चिट्ठी-पत्री, मेमो और दूसरी सामग्री को तरतीब से कैसे रखा जाय, इसके लिए कुछ उपाय यहां सुझाए जा रहे हैं।

१. अपनी चिट्ठियों को तरतीब देने के लिए आप उन्हें विभिन्न रंगों की फाइलों में रखें। उदाहरण के लिए लाल फाइल में महत्वपूर्ण पत्र, हरी फाइल में वे पत्र, जिनका तुरन्त जवाब देना है, जिन पर तुरन्त कार्यवाही करनी है, नीली फाइल में ऐसे पत्र, जिन्हें इसी हफ्ते निपटाया जाना है।

२. मेज का एक ड्राअर आप ऐसे कागजों के लिए रखें जिनकी जरूरत आपको तुरन्त तो नहीं, लेकिन जल्दी ही पड़ सकती है। हर महीने में एक दिन आप २० मिनट इस बात के लिए दें कि ड्राअर की सामग्री को छांटें और जो बेकार लगे फेंक दें। व्यर्थ के कागजों से मोह ठीक नहीं।

३. आपकी मेज पर जैसे ही कोई चिट्ठी या कागज आए, उसे तुरन्त सही उचित फाइल या ड्राअर के हवाले कर दें।

—मनोरमा सेल

मत डरिये तू-तू मैं-मैं से

जहां प्यार है, वहीं है झगड़ा। सच पूछिए, तो कभी-कभी का झगड़ा प्यार की खुराक है। प्यार का जीवन में जितना महत्व है, उतनी ही महत्वपूर्ण है नाराजगी

"मां जी, हर चीज ही इतना अच्छा बनाती थीं कि हम हाथ चाटते रह जाते थे।"

हरदम पति के मुख से स्वर्गीया सास की प्रशंसा सुन-सुनकर कंचन को कुछ ईर्ष्या-सी होने लगी।

"अंग्रेजी वाले सर की क्लास में बहुत मजा आता था, बहुत अच्छा पढ़ाते थे, हंसाते भी खूब थे।"

मात्र सप्ताह भर पहले की ब्याहता बीवी के मुख से जब देखो तब अपने टीचर की इतनी तारीफ से रवीन्द्र को चिढ़ होने लगी।

"बड़ा किस्मत वाला है ललित, बड़ी समझदार घरवाली मिली है उसे।"

प्रायः पति के मुख से मित्र पत्नी का गुणगान गरिमा को कतई नहीं भाता।

ईर्ष्या अत्यन्त कष्टकारक भावना है। शादी के शुरुआती दिनों में इसकी सम्भावना कुछ ज्यादा ही होती है। पर इसमें घबराने की आवश्यकता नहीं है। यह एक प्राकृतिक मानवीय गुण है। वैवाहिक जीवन के आरम्भ में जबकि पति-पत्नी एक-दूसरे के प्रति बहुत ज्यादा पजेसिव होते हैं और एक-दूसरे के बारे में ज्यादा जानते भी नहीं हैं, जल्दी ही ईर्ष्या की भावना से ग्रस्त हो जाते हैं। फिर ईर्ष्या अपना रंग दिखलाती है। यह ईर्ष्या करने वाले को तो कष्ट पहुंचाती ही है, लेकिन इससे दूसरे जीवनसाथी को भी पीड़ा अवश्य होती है, पर जैसे-जैसे पति-पत्नी एक दूसरे के नजदीक आते हैं, एक दूसरे की जिंदगी को बांटने लगते हैं, तो इससे एक दूसरे के प्रति गहरी भावनाएं पैदा होती हैं। जब अच्छी भावनाएं पैदा होती हैं, तो स्थिति सुखद होती है। तब स्थिति में ईर्ष्या लिये कोई स्थान नहीं रहता। बार शादी हुए बरसों गुजर जा लेकिन संबंधों की स्थिति दुःखद रहती है। पति-पत्नी के बीच भी अच्छी भावनाएं पैदा नहीं पातीं। क्यों होता है ऐसा? " सब एक जैसी ही होती हैं।"

की बेवफाई का कोई न कोई किस्सा जोर-जोर से पत्नी को सुनाने के बाद उसे यह ताना देना, महेश कभी नहीं भूलता।

रुक्मणी जी-जान से पति को प्रसन्न करने में जुटी रहती है। जो पति को पसंद नहीं उसे भूलकर भी नहीं करती, लेकिन फिर भी पति इसी तरह की जली-कटी सुनाता है। पति के इस व्यवहार से बेचारी रुक्मणी अपने भाग्य पर रोती है, "कितनी खराब किस्मत है मेरी! आखिर इन्हें मुझ पर जरा भी विश्वास क्यों नहीं? क्यों ये मुझे इतने तीखे ताने देते हैं?"

अपने व्यवहार पर महेश भी बहुधा पछताता है, 'आखिर क्यों वह बेचारी का दिल दुखाता है?' भविष्य में यह सब न करने का प्रण भी करता है, लेकिन फिर सब भूलकर वही सब दोहराता है।

कोई भी भावना अचानक से पैदा नहीं हो जाती। उसकी जड़ें अतीत में निहित रहती हैं। जैसे— बचपन और माता-पिता का व्यवहार। अगर किसी को भरपूर प्यार मिलता है, और साथ ही अपने विचारों को बनाने की स्वतंत्रता भी मिलती है, तो ऐसे व्यक्ति की भावनाएं बड़े हो कर अच्छी बनती हैं। प्यार प्राप्त किये ऐसे व्यक्ति प्यार देने में भी सक्षम होते हैं। इसके अतिरिक्त जिन बच्चों को माता-पिता का प्यार नहीं मिलता, उनकी भावनाएं कड़वाहट से युक्त हो जाती हैं, सिर्फ माता-पिता का व्यवहार ही नहीं, कभी-कभी परिवार के बाह्य लोगों के कारण भी भावनाओं को ठेस लग जाती है। इस प्रकार की आहत भावनाएं भविष्य में मौका पा कर सामने आ जाती हैं।

लालन-पालन का असर भी भावनाओं के निर्माण पर पड़ता है। जिन बच्चों का पालन-पोषण प्यार करने वाले माता-पिता द्वारा होता है, वे बच्चे साधारणतया स्वयं को सुरक्षित महसूस करते हैं। इसके विपरीत जिन बच्चों के माता-पिता उनकी हरदम आलोचना करते हैं, उन्हें ताने देते हैं, वे बच्चे आगे चल कर स्वयं को हमेशा असुरक्षित महसूस करते हैं। असुरक्षा की इस भावना का असर उनके व्यक्तित्व पर दिखलायी देता है। जीवन साथी से भी उनके संबंध इस भावना के कारण संतुलित नहीं बन पाते। उन्हें लगातार यह भय बना रहता है, कि उनका जीवनसाथी कहीं उनसे नाराज न हो जाये और कहीं वे उसका प्यार न खो बैठें। उनको

वैवाहिक जीवन में सबसे मुख्य बात भावनात्मक दृष्टिकोण है। पति-पत्नी का भावनात्मक रूप से मेल खाना बहुत जरूरी है

विश्वास ही नहीं होता, कि कोई उनसे प्यार भी कर सकता है। फलतः वे ईर्ष्या की भावना से ग्रस्त होने लगते हैं। एक असुरक्षित पत्नी यह महसूस करती है, कि उसके पति जैसा पूर्ण व्यक्ति उस जैसी साधारण शक्ल, सूरतवाली औरत से प्यार कर ही नहीं सकता, तो वहीं असुरक्षा की भावना वाले पति को भी पत्नी से मिलने वाले प्यार पर विश्वास नहीं हो पाता। उसे लगातार यह भय बना रहता है कि कब उसे इस प्यार से वंचित होना पड़ जाये? भविष्य की आशंका से शंकित हुआ ऐसा व्यक्ति घर से बाहर प्रेम की तलाश में जुट जाता है। कई बार इधर-उधर अन्य औरतों के साथ अपने प्रेम-प्रसंग के किस्से पत्नी को सुनाकर उसमें ईर्ष्या पैदा करता है।

ऐसे व्यक्ति को अगर उसका जीवनसाथी आश्वस्त करने की कोशिश करता भी है, तो उसे आश्वस्त नहीं कर पाता। इसका तरीका यह है कि वह उसको अपना सम्मान करना तथा स्वयं को प्यार करना सिखलाये, क्योंकि जब तक कोई स्वयं को प्यार करना नहीं सीखता, तब तक दूसरे के प्यार पर वह भरोसा नहीं कर पाता।

"तुम शादी करवा कर मुझे बांधना चाहते हो और मेरी इच्छा होती है कि सब कुछ छोड़ कर संन्यासी बन जाऊं।" शादी का जिक्र छिड़ते ही फौरन राहुल कभी हंस कर, तो कभी गंभीर होकर यही कहता है।

माता-पिता के आपसी संबंध भी भावनाओं के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। राहुल की इस विरक्ति का कारण मम्मी-पापा के रोज के झगड़ों से उत्पन्न घर का तनावपूर्ण वातावरण था।

अगर माता-पिता का वैवाहिक जीवन सुखद है, तो बच्चों का भी वैवाहिक संबंधों के प्रति सुखद, सुंदर एवं स्वस्थ्य दृष्टिकोण होगा। अगर माता-पिता के आपसी संबंध अच्छे नहीं हैं, तो बच्चों को भी वैवाहिक जीवन बोझ लगने लगता है।

जो बच्चे विधवा मां या विधुर पिता के साथ रहते हैं, उनका भी दाम्पत्य-जीवन के प्रति आदर्श दृष्टिकोण होता है, क्योंकि यादों में उनका अतीत अच्छा लगने लगता है, जबकि तलाकशुदा माता-पिता के साथ रहने वाले बच्चों का विवाह के प्रति विचार अच्छा नहीं होता, क्योंकि उनके मन में अलग हुए माता या पिता के प्रति घृणा पैदा हो जाती है। वैसे वैवाहिक जीवन के प्रति पहले से ही कोई धारणा बना कर चलना उचित नहीं, क्योंकि खराब से खराब वैवाहिक जीवन में कुछ सुखद सम्भावनाएं भी निकाली जा सकती हैं। वहीं अच्छे से अच्छे वैवाहिक जीवन में भी कुछ समस्याएं हो सकती हैं।

सुदर्शना की स्मार्टनेस और इंटेलीजैन्स से प्रभावित होकर हिमांशु ने जब उससे प्रेम-विवाह किया, तो उसे अपना गृहस्थ जीवन सुखद लगा। लेकिन शादी के कुछ दिनों बाद ही दोनों को महसूस होने लगा कि उनकी गृहस्थी की गाड़ी डगमगाने लगी है।

वैवाहिक जीवन में सबसे मुख्य बात भावनात्मक दृष्टिकोण है। पति-पत्नी का भावनात्मक रूप से मेल खाना बहुत जरूरी है। इसके लिये पुराने जीवन को छोड़कर एकदम से स्वयं को बदलने की आवश्यकता नहीं। सिर्फ वहां कुछ समझौतों की आवश्यकता है।

हिमांशु और सदुर्शना के साथ भी तो यही हुआ। शादी से पहले हिमांशु की मां अपने बेटे की सारी सुविधाओं का ध्यान रखती थी। शादी के बाद उसने सुदर्शना से भी ऐसे ही व्यवहार की उम्मीद की। यद्यपि शादी उसने उसकी प्रतिभा से प्रभावित होकर की थी। लेकिन विवाह के बाद बीवी का यह गुण गौण हो गया और संबंधों में बीवी की आया मां वाली छाया तैरने लगी। फलतः बीवी से वह वैसा ही बर्ताव करने लगा जैसा उसने अपने पिता का मां के प्रति देखा था। वह पत्नी से प्यार करता था, लेकिन पत्नी के प्रति उसका रवैया यही रहता, कि उसका काम घर की सफाई तथा पति और बच्चों की देखभाल करने का है। वहीं सुदर्शना का परिवार ऐसा था, जहां उसकी मां अकेली ही घर का सारा काम नहीं करती थी, काम में उसके पिता की भी हिस्सेदारी रहती थी। अपने पिता जैसे व्यवहार की उम्मीद उसने पति से भी की। वह चाहती थी कि हिमांशु उसे बराबरी का दर्जा दे, उसके कामों में हाथ बंटाये।

उचित बातचीत के अभाव में संबंध दिन-ब-दिन बिगड़ते गये और एक दिन अलगाव की स्थिति भी आ गयी।

शादी के कुछ दिनों बाद ही परिवार के घोंसले से रूमानी प्यार, मोहब्बत का पंछी जब उड़ जाता है, तो उसके बारे में बहुत दुखी मत होइए। असली जिंदगी रोजमर्रा की बातों, समस्याओं, उलझनों, तू-तू-मैं-मैं, और स्नेह की छोटी-छोटी बातों से भरी होती है। जहां आपके बीच संदेह, शंकाएं और समस्याएं हों, साथ बैठकर उनके बारे में बातचीत कीजिये, भयभीत मत होइए, कि आपकी बातचीत से दूसरे की भावनाएं आहत होंगी। शादी का बंधन एक ऐसा लंबा बंधन है, जिसमें ज्यादा समय तक दूसरे की मरजी के मुताबिक चलना मुश्किल हो जाता है। इसमें लगातार ऐसे रास्तों की तलाश करते रहिए, जो आप दोनों को साथ ले जाते हों।

पति-पत्नी को एक दूसरे के और नजदीक लाने का सबसे बढिया रास्ता है आपसी बातचीत। आपस में बातचीत करके अपने मामलों को सुलझाइए। आपको जो कोई परेशानी सताती हो, उसे जीवनसाथी के सामने रखने में संकोच मत कीजिये। अपने गुस्से को कभी मत रोकिये। गुस्से को दबाने से गुस्सा भड़क सकता है। यहां तक कि गुस्से में अगर आप चिल्लाना चाहें या पैर पटकना चाहें, तो उस काम को भी कर डालिये। इससे दो फायदे होते हैं। एक तो गुस्सा शांत हो जायेगा, दूसरे आपके साथी को आपकी सही भावनाओं के बारे में पता लग जायेगा।

सही ढंग से झगड़कर समस्याओं को सुलझाने के लिए कुछ बातों का ध्यान रखिये। अपने साथी की किसी बात से अगर आपको परेशानी होती है, तो उसे तुरन्त कह डालिये। इसका कोई औचित्य नहीं है, कि आज आप किसी बात पर नाराज हैं, और तीन दिन तक गुस्से में उबलने के बाद फिर अपने गुस्से को निकालें। याद रखिये, आप द्वारा अपनाये इस व्यवहार से मूल बात छिप जायेगी और गुस्सा ही बाकी रह जायेगा। इस दौरान गुस्सा बढ़ भी सकता है

अपने गुस्से को अनावश्यक रूप से बढा-चढ़ाकर प्रस्तुत मत कीजिये, लेकिन अपने गुस्से को दबाइए भी मत। गुस्से को दबाकर आंसू बहाना बेकार है। आंसू बहाने से जो बातें आपको स्पष्ट करनी है, वे

गुस्से को दबाने से गुस्सा भड़क सकता है। यहां तक कि गुस्से में अगर आप चिल्लाना चाहें या पैर पटकना चाहें, तो उस काम को भी कर डालिये

स्पष्ट नहीं हो पातीं। आपका जो कहने का तात्पर्य है, उसे अवश्य कहिये। किसी बात के बारे में आप अगर सहमत नहीं हैं, तो उसके बारे में स्पष्ट रूप से अवश्य कह दीजिये। अगर यह समस्या खासतौर पर सेक्स से संबंधित है, तो ईमानदारी से उसके बारे में बातचीत अवश्य कीजिये, क्योंकि अगर ईमानदारी से इस बारे में पहल नहीं करते, तो समस्या और जटिल हो सकती है। अपने साथी की नाराजगी दूर करने के लिये सेक्स का सहारा बिलकुल मत लीजिये, इससे कोई मदद आपको नहीं मिल सकती।

इसका एक ...
भावनात्मक ...
तो शारीरिक ...
बनती ही नहीं ...
मिलन हो ...
तनाव बना ...
पहले मानसि...
के लिये आपस...

बहसब...
फंसिये। कुछ ...
बहुत जल्दी ...
दुष्चक्र में फंस ...
रोज उन्हीं बा...
उन्हीं स्थितिय...
भी गुस्से में चि...
चुप नहीं रहती...
जाते हैं। पति ...
पत्नी ताने मा...
तक चलता र...
वैवाहिक जीव...
जाती। पर आ...
बात नहीं कर ...
समस्या क्या थ...

अगर अ...
बाजी का यह ...

अगर किस...
करे? ...
धंधा करे, ...
तरीकों का ...

इन त...
उन्नीस वर्षी...
शोध करने ...
के लिए फौर...
योजना को ...
के खंबों पर ...
रही। उसे पू...
उस पर डॉल...
ठीक वैसा न ...
डालर ही कम...
लाभ उसे अ...
मनचाहा प्रेमी...
पर निर्मित घ...
में दर्ज हो ग...

इसका एक कारण तो यह है कि जब भावनात्मक रूप से दोनों में तनाव है, तो शारीरिक सामंजस्य की भावना बनती ही नहीं है। अगर शरीरों का मिलन हो भी जाये, तो मानसिक तनाव बना ही रहेगा। अतएव सबसे पहले मानसिक तनाव को दूर करने के लिये आपस में बातचीत कीजिये।

बहसबाजी के चक्कर में मत फंसिये। कुछ दम्पती शादी के बाद बहुत जल्दी ही आपसी कलह के दुष्चक्र में फंस जाते हैं। उनका झगड़ा रोज उन्हीं बातों से शुरू होता है फिर उन्हीं स्थितियों से गुजरता है। पति भी गुस्से में चिल्लाता है, तो पत्नी भी चुप नहीं रहती। फिर उनके मुंह फूल जाते हैं। पति शिकायतें करता है, तो पत्नी ताने मारती है। यह सब तब तक चलता रहता है, जब तक कि वैवाहिक जीवन में दरार नहीं पड़ जाती। पर आखीर तक वे इस बारे में बात नहीं कर पाते, कि उनकी मुख्य समस्या क्या थी?

अगर आपके यहां भी बहसबाजी का यह हाल है, तो इसे तुरन्त रोकना होगा। अपनी बात साथी के सामने सही रूप में रखिये, लेकिन उसे दोहराइए नहीं, क्योंकि दोहराने से बातें ताने का रूप ले लेती हैं। अपनी बात को स्पष्ट रूप से कहिये, ताकि आपके साथ के द्वारा वह आसानी से समझी जा सके। बात कहकर चुप हो जाइए। गुस्से से डरिये नहीं। यह प्रेम के लिए कोई खतरा नहीं है। अगर सही रूप में गुस्से को व्यक्त किया जाये तो यह प्यार की खुराक है। प्यार का जीवन में जितना महत्व है, उतनी ही महत्वपूर्ण है कभी-कभी की नाराजगी।

आपके साथी में जो परिवर्तनीय नहीं है, उसे स्वीकार करना ही बेहतर है। उस चीज के बारे में झगड़ना जिसे कि आप बदल नहीं सकते, बेकार है। 'कभी किसी को मुकम्मल जहां नहीं मिलता'। जीवन की इस सच्चाई को समझिये, आपको जो मिला है, उसे सहर्ष स्वीकारिये और उस पर संतोष कर लीजिये।

—मनोरमा स्पेशल सेल

तरीका पैसा जुटाने का

अगर किसी को एकाएक काफी पैसों की जरूरत पड़ जाये तो वह क्या करे? जवाब में कोई भी कह सकता है ऐसा आदमी कोई काम-धंधा करे, किसी से उधार मांगे या चोरी-डकैती करे। लेकिन इन तीनों तरीकों का भी भला क्या भरोसा?

इन तरीकों के अतिरिक्त एक अन्य तरीका भी है अमेरिका की उन्नीस वर्षीया युवती मेलिस सेंडर्स के पास। मेलिस सेंडर्स को कैंसर पर शोध करने के लिए एक लाख डॉलर जुटाना था। इस राशि को जुटाने के लिए फौरन उसके चतुर दिमाग ने एक योजना बना डाली। अपनी योजना को साकार रूप देने के लिए उसने चौदह मीटर ऊंचे टेलीफोन के खंबों पर एक छोटा-सा घर बनवाया। उस घर में वह ५१६ दिन तक रही। उसे पूरी उम्मीद थी कि उसके इस अभियान को देखकर दर्शक उस पर डॉलरों की बरसात कर देंगे। लेकिन जैसा उसने सोचा था, ठीक वैसा न हो सका। इस अनोखे अभियान में वह मात्र छह हजार डालर ही कमा सकी। उसका अर्थ लाभ तो पूर्ण न हो सका, लेकिन दो लाभ उसे अवश्य मिले। एक तो उसे अपने इस अभियान के दौरान मनचाहा प्रेमी मिल गया और दूसरा लगातार ५१६ दिन तक उस खंबे पर निर्मित घर में रहकर उसका नाम गिनीज बुक आफ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में दर्ज हो गया।

—प्रस्तुतिः डा० अंशु डबराल

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य संबंधी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों, तो उससे सम्बन्धित प्रश्न संपादक 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी

प्रश्न : मुझे निपल के चारों ओर खुजली होती है व वहां बाल भी उग आए हैं। खुजली भोजन के बाद या मासिक स्राव शुरू होने के समय होती है। इसका क्या करण हो सकता है? क्या इसका सम्बन्ध हारमोन्स से है?

उत्तर : इस तरह की खुजली का सम्बन्ध न तो हारमोन से है न ही भोजन या मासिक स्राव से है। संभव है कि आपको किसी खास कपड़े से एलर्जी हो गई हो या फिर पसीने से या ज्यादा कसी ब्रा पहनने के कारण खुजली हो रही हो। ब्रा वगैरह साफ पहनें व पाउडर लगायें। बालों को एलेक्ट्रोलाइसिस से निकलवा लें। मासिक के समय यह तकलीफ या भोजन के बाद खुजली का महसूस होना महज एक संयोग की बात लगती है।

प्रश्न : मेरे विवाह को एक वर्ष हुआ है। किन्हीं कारणों से पहला गर्भ समाप्त करा देना पड़ा। अब पेट में हलका दर्द रहता है। डा० ने बताया कि गर्भाशय उलटा है व वहां सूजन भी है। डाक्टर डी०एण्ड सी० करवाने की राय दे रही हैं। क्या इस तरह सूजन कम हो जायगी या गर्भाशय सही हो जाएगा? क्या ये समस्याएं गर्भ समापन के कारण ही हैं? क्या अब मैं कभी मां नहीं बन पाऊंगी?

उत्तर : गर्भ समापन के कारण सूजन तो हो सकती है, लेकिन गर्भाशय उलटा नहीं हो सकता। गर्भाशय की जगह व आकार हर महिला का एक सा नहीं होता। सही जगह है गर्भाशय का आगे की ओर होना। पर कुछ महिलाओं का गर्भाशय कुछ पीछे की ओर होता है, फिर भी वे गर्भवती हो जाती हैं व स्वस्थ शिशु की मां बन जाती हैं। सूजन का इलाज एण्टीबायटिक से हो सकता है। डी० एण्ड सी० करवाने से न तो सूजन ठीक होगी न ही गर्भाशय सीधा हो सकता है। जब सूजन हो तो प्रायः डाक्टर डी० एण्ड सी० करवाने की राय नहीं देते हैं। डाक्टर से दवा लेकर पहले सूजन ठीक करवाएं। उसके बाद किसी कुशल डाक्टर से गर्भाशय का परीक्षण करवाएं। कई हालतों में डाक्टर गर्भाशय की जगह स्वयं ठीक कर देती हैं।

प्रश्न : मैं बाइस वर्षीया विवाहिता हूं। मेरा एक वर्ष का बेटा है। बेटे के जन्म के समय मैं बहुत कमजोर हो गई थी। तब से मेरी तबीयत ठीक नहीं रहती है। हर समय कमजोरी महसूस होती है और मन किसी काम में नहीं लगता। पति का साथ भी असह्य है। अपने बच्चे से जो लगाव एक मां को होना चाहिये मुझे महसूस नहीं होता। मैं अपने को गहरे अपराध बोध से ग्रस्त पाती हूं। मैं क्या करूं? क्या मुझे किसी मनः चिकित्सक के पास जाना चाहिये?

उत्तर : आप इतनी अधिक चिन्तित न हों। यह एक अस्थाई स्थिति है। लगता है, शिशु के जन्म के बाद आप पर काम का बोझ बहुत हो गया था, इसके साथ-साथ आपने अपनी देख-भाल में भी कमी रखी है। आप डाक्टर से सलाह लेकर अपने लिये टॉनिक लें। 'कॉपर-टी' भी लगवा लें। इससे पुनः गर्भवती होने का भय न रहेगा। पौष्टिक भोजन समय से लें। अपने पास किसी मित्र या रिश्तेदार को कुछ दिनों के लिये बुला लें। अपनी कमजोरी को बीमारी समझ कर उसका इलाज करें। आपको कुछ दिनों पूरा आराम चाहिये। रोज कम से कम १/२ लीटर दूध लें। जब आप शारीरिक रूप से स्वस्थ हो जाएंगी तो मन की समस्याएं भी दूर हो जाएंगी। चिन्ता न करें, कुछ ही दिनों में आप ठीक हो जाएंगी।

प्रश्न : मेरी शादी दो महीने बाद होने वाली है। मासिक-चक्र की भी यही तारीखें हैं—मेरा मासिक हमेशा नियमित रहा है। कृपया बताएं, क्या मासिक स्राव को रोकने व तारीख आगे बढ़ाने की कोई दवा होती है?

उत्तर : जी हां, हारमोन की कुछ विशेष गोलियां ऐसी होती हैं, जिन्हें मासिक की तारीख से पांच-छह दिन पहले लेना शुरू कर दिया जाए, तो मासिक की तारीख आगे बढ़ाई जा सकती है। ये गोलियां डाक्टर से राय लेकर ही दी जा सकती हैं। कि[illegible] आपका परीक्षण किये मैं उनको [illegible] की राय नहीं दे सकती हूं। मासि[illegible] की तारीख बहुत अधिक दिन [illegible] बढ़ाना ठीक न होगा। इससे मासि[illegible] चक्र के सन्तुलन में गड़बड़ी हो सक[illegible] है।

प्रश्न : मैं उन्नीस वर्ष[illegible] छात्रा हूं। हम लोग कुछ दिन प[illegible] बहुत लम्बी यात्रा पर गए थे। वा[illegible] आने पर मासिक अनियमित हो [illegible] है व स्राव भी कम है। क्या यह सच[illegible] कि अधिक थकान और जगह-ज[illegible] वक्त-बेवक्त भोजन लेने से [illegible] मासिक-चक्र पर प्रभाव पड़ सक[illegible] है?

उत्तर : जी हां, अत्य[illegible] शारीरिक व मानसिक थकान [illegible] प्रभाव मासिक-चक्र पर भी पड़ता [illegible] ज्यादातर दो-तीन महीने बाद [illegible] गड़बड़ी अपने आप ठीक हो जाती [illegible] यदि ऐसा नहीं हुआ, तो आप डा[illegible] से परामर्श ले सकती हैं।

प्रश्न : क्या एक ही [illegible] संभोग करने से भी गर्भाधान [illegible] सकता है?

उत्तर : जी हां, यदि सं[illegible] ओव्यूलेशन के दौरान हो तो। [illegible] मिलन ऐसे समय हो, जब ओव्यू[illegible] नहीं हो रहा हो, महिला गर्भ[illegible] नहीं हो सकती।

प्रश्न : मेरे तीन बच्चे ए[illegible] बाद एक हो गए हैं। इसके कारण [illegible] में व गुप्तांग में ढीलापन आ गया [illegible] क्या इसको दूर करने का कोई उ[illegible] है?

उत्तर : जी हां, ऑपरेशन [illegible] गुप्तांग का ढीलापन दूर किया [illegible] सकता है व व्यायाम से पेट [illegible] ढीलापन भी दूर किया जा सकता [illegible]

जादुई शक्ति

मैं अपने बच्चों को कहानी की किताब पढ़कर सुना रही थी। मैंने कहा, "प्राचीन समय में मनुष्य के पास जादुई शक्ति होती थी। वे किसी को भी जानवर बना देते थे।"

यह सुनकर मेरा नौ वर्षीय पुत्र चंदन बोला, "ऐसी शक्ति तो आज भी मेरे मास्टर जी में है। वे जब चाहते हैं, हमें मुर्गा बना देते हैं।"

—शशि यादव

गाड़ी थक गयी होगी

रेलवे स्टेशन पर मेरा परिवार काफी देर से खड़ा ट्रेन का इंतजार कर रहा था। तंग आकर मेरी पत्नी बोली, "स्टेशन पर खड़े-खड़े तो मैं थक गयी, लेकिन गाड़ी न जाने कहां रह गयी है।"

इतना सुनते ही मेरा आठ वर्षीय पुत्र बोला, "मम्मी लगता है गाड़ी भी थक गयी है चलते-चलते, इसलिए कहीं रुक गयी होगी।"

ज्ञान

एक दिन मेरे शौहर अखबार पढ़ रहे थे कि अचानक मेरे छः वर्षीय बेटे इफ्तखार ने उनसे पूछा, "अब्बू, आप हर वक्त अखबार क्यों पढ़ते हैं?"

मेरे शौहर ने कहा, "बेटे, इससे इल्म (ज्ञान) में इजाफा होता है।"

इफ्तखार चट बोला, "अच्छा, तो आप भी पढ़ाई में कमजोर हैं।"

—रेहाना खातून

सास या साँस

एक दिन कुछ रिश्तेदार हमारे घर खाने पर आये। खाने के दौरान ही एक महाशय बोले, "भाई सभी खाने की सामग्री आ गयी पर साँस नहीं आई, उसे भी लाइये।"

इस पर मेरा आठ वर्षीय पुत्र बोला, "किसकी सास को बुलायें मम्मी की या पापा की?"

—नितीन कुमार राउत

समय बिताना

एक दिन मेरी सात वर्षीया पुत्री अनुराधा मेरी कलाई घड़ी की सुइयां घुमा रही थी। मैंने उसे ऐसा करते देखकर डांटा और पूछा, "तुम घड़ी की सुइयां क्यों घुमा रही हो?"

इस पर वह भोलेपन से बोली, "मम्मी मैं समय बिता रही हूं।"

जूस बनाम कंजूस

"मुझे पाइनएपिल जूस जरा भी अच्छा नहीं लगता। तुम्हें कौन सा जूस अच्छा नहीं लगता?" मेरे आठ वर्षीय भतीजे ने मेरे सात वर्षीय पुत्र पुनीत से पूछा।

मेरे बेटे का जवाब था, "कंजूस।"

—उषा

इस स्तंभ हेतु आप भी नन्हे-मुन्नों के मुख से कही गयी कोई मीठी बात अथवा रोचक प्रसंग संपादकीय पते पर लिख भेजिए। सभी प्रकाशित प्रसंगों पर समुचित पुरस्कार की व्यवस्था है।

इस पक्ष की उलझन

यदि आपकी पड़ोसिन मतलबी हो

समस्या : आपकी पड़ोसिन अपने काम तो आपसे निकलवा लेती है, वक्त पड़ने पर कभी भी आपके काम नहीं आती। कभी वह कहती "बहन, तुम कटहल का अचार बड़ा स्वादिष्ट बनाती हो! मैं स सामग्री ला दूंगी, प्लीज मेरे लिए भी बना देना।" या कहती है, "तुम्हें बुनाई में तो गजब की सफाई है। प्लीज, मेरे पप्पू का भी एक स्वेटर देना।" पर जब कभी आप उससे अपने कुछ काम के लिए कहती हैं, तो तुरन्त टका-सा जवाब दे देती है। ऐसी पड़ोसिन से आप कैसे पेश आ

उत्तर : यदि आप पड़ोसिन का काम नहीं करना चाहतीं तो बेमन कुढ़ते रहकर काम करने से बेहतर है, कि आप स्पष्ट शब्दों में इंकार कर झिझकें नहीं। यदि आपको न कहने में संकोच होता है, तो निम्नलि तरकीबें आजमायें :

आप सूझबूझ का परिचय दें। अपनी व्यस्तता जाहिर करते हुए इस प्रकार कहें, "आज तो मुझे गेहूं साफ करने हैं, तुम जरा जल्दी आ मेरी मदद कर दो। फिर हम दोनों मिलकर अचार बनायेंगे।" या कुछ तरह कहें, "फिलहाल मैं एक मेजपोश काढ़ने की सोच रही थी। अब करते हैं, तुम मेरा मेजपोश काढ़ दो। मैं तुम्हारे पप्पू का स्वेटर बुन दूं

—श्रीमती उर्मिला कु

क्या आपका बच्चा झूठ बोलता है ?

बच्चे के अंदर जन्म से झूठ बोलने की प्रवृत्ति नहीं होती, जन्म के बाद चारों तरफ उसको जो वातावरण मिलता है, उसमें वह झूठ बोलना सीख लेता है। झूठ बोलने के पीछे बहुत से कारण होते हैं।

बच्चे या किशोर जब कोई गलती कर बैठते हैं, तो दण्ड पाने के डर से अकसर झूठ बोल देते हैं। मान लीजिए बच्चे से कोई कीमती कप या गिलास टूट गया। आपने गुस्से से बच्चे की तरफ देखा और इसके बारे में पूछा। बच्चे के मुंह से तुरन्त निकलेगा, "मैं नहीं जानता किसने तोड़ा। मुझसे नहीं टूटा।"

कई बार ऐसा भी होता है कि अगर कोई कमी बच्चा अपने में महसूस करता है, जिसकी वजह से उसे शर्मिन्दा होना पड़ता है, तो भी उसे झूठ का सहारा लेना पड़ता है। जया के कपड़े अन्य बच्चों की तुलना में पुराने और मामूली होते हैं, क्योंकि उसके माता-पिता की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं है। वह अपनी सहेलियों से अकसर कहती है, उसके पापा उसके लिए बहुत सुंदर ड्रेस लाए हैं या बहुत कीमती खिलौना लाए हैं। वह अपने मामा के वैभव का बढ़ा-चढ़ा कर वर्णन करती है।

कुछ किशोरवय के बच्चे अपने दोस्तों को बचाने के लिए झूठ बोलते हैं। कक्षा में अगर कोई सीटी बजा दे, तो कोई भी बच्चा अध्यापक को उसका नाम नहीं बताएगा। अध्यापक के पूछने पर यह कहकर इनकार कर देगा कि उसे नहीं मालूम। देखा जाए तो इस स्थिति में बच्चे को झूठा नहीं कहा जा सकता, क्योंकि इस उम्र में दोस्ती के भी कुछ नियम होते हैं। दोस्ती निभाना बहुत बड़ी बात समझी जाती है।

अकसर बच्चे बदला लेने के लिए भी झूठ बोलते हैं। भाई-बहन एक दूसरे को चिढ़ाते हैं या तंग करते हैं। बदला लेने के लिए उनमें से कोई दूसरे की झूठी शिकायत आपसे कर सकता है और उसे डांट खिलवा सकता है।

बच्चों के लिए सबसे संकट का समय तब होता है, जब वह बड़ों को सफेद झूठ बोलता हुआ सुनता है। ऐसा हम सिर्फ व्यवहार निभाने के लिए या लोकाचार के लिए करते हैं। इसलिए सबसे पहले तो इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि अगर हम उसे झूठ बोलना बुरी बात है सिखाते हैं, तो उसके सामने झूठ न बोलें। अगर कभी झूठ बोलना अनिवार्य हो जाय, तो उसे अपनी मजबूरी के बारे में बता दें।

बच्चे का अधिक-से-अधिक विश्वास जीतने की कोशिश करिए। उसको इस बात का इत्मीनान होना चाहिए कि अगर वो अपनी गलती के बारे में माता-पिता को बताएगा तो वे उसे डांटेंगे नहीं।

अगर बच्चे के अंदर सामाजिक स्तर, धन सम्पत्ति या अपनी अक्षमता को लेकर कुछ कुण्ठाएं हैं और इस वजह से वह झूठ का आश्रय लेता है तो आप बच्चे के अंदर छिपी कुण्ठा को दूर करने का प्रयास करिए। मान लीजिए, बच्चे के अंदर धन को लेकर कुछ कुण्ठाएं हैं तो आप उसको बता सकती हैं कि सिर्फ धन से ही कोई बड़ा या छोटा नहीं हो सकता। परिश्रमी या ईमानदार आदमी धनवान आदमी से अधिक आदर का पात्र है, भले ही वह गरीब हो।

इस तरह से अगर सजग प्रयास किया जाए, तो बच्चे के झूठ बोलने की आदत को कम किया जा सकता है और इस प्रवृत्ति को रचनात्मक दिशा में मोड़ा जा सकता है।

—मनोरमा सेल

मत चिढ़ाइए अपने बच्चों को

कुछ लोगों को बच्चों को चिढ़ाने या छेड़ने में बड़ा लुत्फ आता है। क्या आप भी अपने बच्चों को चिढ़ाती हैं? क्या आप चिढ़ाने के घातक परिणाम से अवगत हैं?

दूसरों को चिढ़ाना या उनकी खिल्ली उड़ाना आजकल आम बात है। घर-परिवार में भी बच्चे और बड़े-बूढ़े एक दूसरे का मजाक उड़ाने में काफी लुत्फ लेते हैं।

हमारे पड़ोस में शर्मा दम्पती रहते हैं। उनके तीन छोटे-छोटे बच्चे हैं जिनकी उम्र चार वर्ष से दस वर्ष के बीच है। दोनों पति-पत्नी अकसर मजाक-मजाक में एक दूसरे से खूब झगड़ा करते हैं. यहां तक कि कभी-कभी तो मुक्केबाजी का अच्छा-खासा कम्पटीशन भी देखने को मिल जाता है। पर वे दोनों यह भूल जाते हैं कि उनका ऐसा खेल या मजाकिया व्यवहार उनके बच्चों को कितना अधिक भयभीत कर देता है। ऐसा करना उनके मानसिक विकास के लिए कितना घातक है!

प्रायः घर के बड़े लोग बच्चों में विद्यमान स्वाभाविक भयवृत्ति या उनकी मनोवैज्ञानिक स्थिति को बिना समझे-बूझे उनका मजाक उड़ाते हैं। हमारे पड़ोस में ही पिंटू रहता है। पांच साल का है। स्वभाव से डरपोक है। एक दिन शाम उसके पापा को मजाक सूझा। बोले, "बेटा, होमवर्क कर लो जल्दी।" पर पिंटू तो खेलने के मूड में था। बोला, "अभी नहीं पापा, बाद में।" "अच्छा, तो लो मैं घर की सारी बतियां बुझा देता हूं।" पापा बोले, यह जानते हुए कि पिंटू अंधेरे से ख़ौफ खाता है। ऐसा उन्होंने कहा तो मजाक में, लेकिन छोटा-सा पिंटू डर के मारे एकदम सफेद हो गया।

एक और साहब हैं, जिन्हें बच्चों को सताने में न जाने क्यों बहुत मजा आता है। खासकर अपने सवा साल की भांजी को चिढ़ाने में उ… बड़ा लुत्फ आता है। जब वह जमी… पर हाथ-पैर मारती हुई किसी त… अपने खिलौने के करीब पहुंचती है… मामाजी मजे के लिए झट से खिलौ… उसकी पहुंच से दूर कर देते हैं। इ… खेल में उन्हें तो आनन्द मिलता… लेकिन इस छोटी-सी बच्ची … परेशानी और निराशा की अनुभू… उन्हें कदापि नहीं होती।

कई परिवारों में यह देखने…

छाया: आनंद

आता है कि प्रायः बड़े बच्चे ही छोटे बच्चों को छेड़ते या चिढ़ाते हैं। ऐसा वे प्रायः माता-पिता का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के लिए करते हैं। जैसे, मेरे ही दूर के रिश्ते में राजू को अपने छोटे भाई संजू के खिलौनों को छिपाने में बहुत मजा आता है। जब संजू रोने लगता है तो राजू दुःखी होने का नाटक करता है। मम्मी जब संजू को रोता देखती हैं, तो चिड़चिड़ा जाती हैं और इससे राजू को बड़ा मजा आता है।

कभी-कभी तो छोटे बच्चे भी बड़े बच्चों को चिढ़ाने में माहिर होते हैं। छटांक भर की बिन्नी ने अपनी बड़ी बहन सोनी को चिढ़ा-चिढ़ा कर उसका आत्मविश्वास ही जैसे खत्म कर दिया है। बिन्नी अकसर सोनी को उसकी शक्ल-सूरत या परीक्षा में मिले खराब नंबरों को लेकर चिढ़ाती रहती है।

अकसर देखने में आता है कि दूसरों को चिढ़ाने वालों को अपने 'शिकार' की किसी खास कमजोरी की तलाश होती है। और जहां कोई कमजोर नस पकड़ में आई, कि चिढ़ाने, छेड़ने और रुलाने का सिलसिला शुरू हो जाता है। कुछ बच्चे तो नियमित रूप से 'शिकार' बनते हैं। वे हमेशा चिढ़ाए जाते हैं और बड़ों के पास दौड़-दौड़ कर सहानुभूति इकट्ठा करना उनकी आदत बन जाती है। एक तरीका और होता है चिढ़ाने का। प्रायः बच्चे इकट्ठे होकर किसी एक बच्चे को इसलिए चिढ़ाते हैं, क्योंकि वह उन सबसे भिन्न होता है, प्रायः बच्चे किसी काले या सांवले बच्चे को 'काला-कलूटा' कह कर चिढ़ाते हैं या किसी चश्मा पहनने वाले बच्चे को 'चश्मुद्दीन' कह कर छेड़ते हैं। मोटे बच्चों की तो आफत ही रहती है, क्योंकि उन्हें तो सदैव 'मोटू' या 'फुटबाल' जैसी उपाधियों से अलंकृत किया जाता है। हममें से शायद ही ऐसा कोई हो, जो इन सबसे अछूता रह पाया हो!

सोचिए, बड़े होने के नाते बच्चों की मदद करने में हमारी क्या भूमिका होनी चाहिए? यहां कुछ ठोस सुझाव दिए जा रहे हैं :

० सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप खुद अपने बच्चों को चिढ़ाना छोड़ दीजिए। बच्चे बड़ों से ही सीखते हैं। वे आपको चिढ़ाते देखेंगे, तो वे भी आपकी नकल करेंगे।

० अपने बच्चों को समझाइए कि एक दूसरे को चिढ़ाना और छेड़ना बुरी आदत है, जिससे दूसरों को दुःख और पीड़ा होती है। अपने बच्चों को सख्त निर्देश दीजिए कि घर में किसी को परेशान करने के लिए उसका मजाक नहीं उड़ाया जाएगा।

० अपने बच्चों को समझाइए कि वे चिढ़ाने वाले की बातों को अनसुना या अनदेखा कर दें। छेड़नेवालों का मकसद ही यही होता है कि जिसको वे चिढ़ा रहे हैं या परेशान कर रहे हैं, वह दुःखी हो जाए, लेकिन जब वे देखेंगे कि उसके चिढ़ाने का आप पर कोई असर ही नहीं हो रहा है, तो वे अपने-आप ही चुप मार कर बैठ जायेंगे।

० अगर आपके बच्चे को प्रायः चिढ़ाया जाता है तो आप उसका आत्मविश्वास बढ़ाने की कोशिश कीजिए, उसका मनोबल बढ़ाइए। आपकी सूझ-बूझ और सहानुभूति उसके लिए मरहम का काम करेगी।

० अगर आपका बच्चा द्वेष या ईर्ष्या की भावना से प्रेरित होकर दूसरों को चिढ़ाता है, तो आप उसके ऐसे व्यवहार के कारण जानने और उसका समाधान निकालने की चेष्टा कीजिए।

आपका अपना दृष्टिकोण भी बहुत अहमियत रखता है। अगर आपके बच्चे देखेंगे, कि आप स्वयं चिढ़ाने और छेड़ने को बढ़ावा नहीं देतीं, तो वे भी आपके इस दृष्टिकोण का अनुसरण करेंगे।

—जया सिन्हा

गौना

—गीता सिंह

चम्पा का गौना अगहन में तय था, फिर अचानक उसके ससुर चैत में गौना कराने आ गये। क्यों? फिर क्या हुआ?...एक मार्मिक कहानी

"तनिक डोली रोको हो भइया, बिटिया पुरबिन देवी का गोड़ धरेगी।"

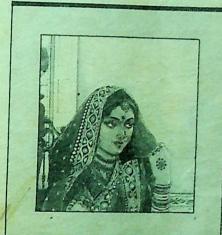
साथ-साथ चल रही नाउन ने जब कहारों को आदेश दिया तो डोली के अंदर बैठी चम्पा फिर से बुक्का फाड़ कर रो पड़ी।

"न रो बचिया।" आंचल से अपने आंसू पोंछते हुए चम्पा का कंधा हिलाकर नाउन बोली, "यहीं से पुरबिन मइया का गोड़ धर लो बिटिया, देवी मइया तोहरे सोहाग की रच्छा करेंगी। देवी जी की किरपा से सब कुसल होई।"

डोली में बैठे-बैठे ही चम्पा ने गांव के बाहर खड़े उस बूढ़े बरगद पर सिन्दूर और हल्दी पुती उस अदृश्य देवी को प्रणाम किया और रो पड़ी। डोली के साथ चल रही चम्पा की सखियां सबितरी और फूला फिर एक बार अपनी सखी के गले से चिपट गयी।

"अच्छा बिटिया, अब हम जाय रहे हैं। तोहरे बाबू भइया सब घाट पर पहुंचते होंगे, साथ में तोहार ससुर हैं बिटिया, तनिक सिकुड़-बटुर कर रहना।" उसकी सखियों से उसे अलग करती नाउन बोली।

"नाउन काकी, हमें बहुत डर लागत है।" जाती हुई नाउन का आंचल पकड़ कर खींचती हुई [illegible] हिरनी-सी चम्पा फुसफुसाई। "अरे [illegible]टया, करेजा मोट करो, सभी बिटियन को अपना घर-बार छोड़ कर जाना पड़ता है बच्ची। अब सान्ती से जाओ, नहीं तो तोहरी अम्मा को उधर अउर कलेस होगा। उठाओ हो भइया डोली।" और रोती हुई चंपा के हाथ से आंचल खींचकर नाउन सबितरी और फूला को साथ लेकर मुड़ गयी। बस गांव के धूल सने बच्चों का झुंड उसकी डोली के पीछे दौड़ता रह गया। पुरबिन का बरगद वैसे ही निश्चल खड़ा था। पुरबिन पोखर का पानी भी एकदम शांत और स्थिर था। सब कुछ एकदम पहले जैसा ही था, लेकिन चम्पा के कल और आज में कितना अंतर आ गया था। अभी कल दोपहर तक इसी बरगद के नीचे चम्पा बभनौटी की और लड़कियों के साथ उधम मचा रही थी। घर के काम-काज से फुरसत पाने के बाद यही तो उनके मनोरजंन का स्थान था, जहां छोटी-बड़ी, ब्याही-कुंआरी सभी लड़कियां धमा-चौकड़ी करती थीं। जो दो-चार पढ़ने वाली थीं, वे भी सवेरे का स्कूल होने से दोपहर बाद फुरसत में ही रहतीं। छोटी-छोटी लड़कियां अपना गुड्डा-गुड़िया खेलतीं और गौने वाली लड़कियां बूढ़े बरगद की जटाओं से बनाये गये झूलों पर पेंगें भरती हुई अपने-अपने गौने का हिसाब लगाती हुई चुटकियां लेतीं। दस-बारह की होते होते लड़कियों का ब्याह हो जाता, फिर किसी का पांच साल का गौना रखा होता, किसी का सात साल का। और तब तक वे अपने कुछ देखे, कुछ अनदेखे दुल्हे और अपरिचित ससुराल की खट्टी-मीठी कल्पना करके ही दिन बिताती।

सबितरी और फूला का ब्याह भी चम्पा के साथ ही हो गया था। उम्र भी करीब-करीब एक ही थी। साल-साल भर बाद ही तीनों का गौना होना था। सबितरी तो अब पूरी मेहरारू हो गयी है। उसकी देह की एक-एक कली चटक कर फूट

चम्पा को एक ही बात का डर था। उसकी सास सौतेली थी। उसकी मां उसे दिलासा देती कि सब सौतेली महतारी एक जैसी नहीं होतीं। अपने फूला की ही सौतेली महतारी है लेकिन उसे कितना मानती है

रही है। उसकी सारी इन्द्रियां अपने गौने की तिथि की प्रतीक्षा करती व्याकुल होती रहती हैं। बरगद की जटाओं पर पेंग मारते ही तान छेड़ देती है, "गौने क दिन निचकाई होऽऽऽ डोलिया आ गयी सजन कीऽऽऽ"

"तोहे बहुत जल्दी है का सखी, सजना के घर जाने की।" फूला उसे छेड़ती।

"अच्छा, तोहे तो जइसे बैरागिन बनले राम-राम जपना है। अरे, तोहार बस चले तो तू अबहिने नदी पार देऊपुर भाग जा।"

"अरे, जा-जा। तोहरी तरह दीन-दुनिया भुला के सइयां की डोली नाहीं तकित।" और सबितरी फूला के गालों पर चुटकी काट कर उसे चिढ़ाने के लिए राग अलाप देती, "जोहल करीला राजा तोहरी डगरिया।"

इन दोनों की बातों से चम्पा की देह में झुरझुरी-सी होने लगती। अम्मा और गांव की काकी भउजी से वह अपने दुल्हे की तारीफ सुनती रहती है कि उसका दुल्हा बहुत सुंदर है जैसे कोई राजकुमार, एकदम चम्पा के जोड़ का! चम्पा को भी एक हलकी-झलक-सी याद पड़ती है। पीले-पीले जोड़े जामे में पीला-सा ही एक चेहरा। फेरे लेते समय जब वह पीढ़े की ठोकर लगकर गिरने को हुई थी, तब नाउन ने उसे थाम लिया था। लेकिन उसका घूंघट उठ गया था। और तभी उसने देखा था अपनी तरफ घूरती दो बड़ी-बड़ी आंखें और पीला-सा मुंह! उसे इतना ही याद है। सवेरे जब दुल्हा कलेवा खाने मड़वे में आया तो चम्पा की भउजी ने उसके मुंह पर हल्दी पोत दी थी। तब भी उसने वैसी ही गहरी आंखों से भउजी को घूरा था। खटिया की बान से झांकती सबितरी तब उसके चिकोटी काटकर फुसफुसाई थी, "तोर दुल्हा तो बड़ा गुस्सैल लागत है रे सखी।" पता नहीं क्यों चम्पा को अपने दुल्हे के खिलाफ सबितरी का यह कथन अच्छा लगा नहीं। भउजी गांव भर के सामने हरदी पोत कर मुंह खराब करेंगी, तो गुस्सा तो आयेगा ही।

बस चम्पा को एक ही बात का डर था। उसकी सास सौतेली थी। उसकी मां उसे दिलासा देती कि सब सौतेली महतारी एक जैसी नहीं होतीं। अपने फूला की ही सौतेली महतारी है लेकिन उसे कितना मानती है! हो सकता है कि उसकी सास भी उसे माने। खाना बनाते समय जब उसकी बड़ी-बड़ी आंखें लाल होने लगतीं तो उसकी भउजी उससे ठिठोली करती, "तेरी सास तुझे बहुत मानेगी बबुनी।"

घाट पर पहुंच कर जब चम्पा को उसके भइया ने अंकवार में लेकर नाव पर बैठाया तो वह उनका पैर पकड़ कर फिर चीत्कार कर उठी। अंगोछे से अपनी आंखें पोंछते हुए भाई उसे चुपाने लगा, "चुप हो जा बहिनी, दो-चार दिन में हम आकर लिवा जायेंगे तुझे।"

नाव जब घाट से छूटने लगी तो उसने घूंघट के अंदर से किनारे पर खड़े बाबू और भइया को एक नजर देखा और फिर घुटनों में मुंह छिपा लिया। नाव पर उसके ससुर और नाऊ बैठे थे। गौने का सारा सामान, दो बड़े-बड़े बक्से, मिठाई, पूड़ी की झोली, साइकिल, ट्रांजिस्टर, बोरिया-बिस्तर और सब अंगड़-बंगड़ भरा था। किस-किस जतन से बाबू भइया ने सारा सामान एक [illegible]

जुटाया था। गौना तो अगहन में तय था, अब कौन जानता था कि चैत में भी किसी का गौना होता है। कल दोपहर जब अम्मा ने सुना कि चम्पा के ससुर गौना कराने आये हैं, तो वह एकदम हदस गयी।

"अरे, ई कहां की रीत है! चइत में भी गवना होता है किसी का।" बाबू भी सिर पकड़ लिए थे। एकदम से सारा इंतजाम कैसे होगा। लेकिन ससुर ने आते ही कह दिया था, "ई रीत-रिवाज का बखत नहीं है। लड़के की तबीयत बहुत खराब है, ओझा ने कहा है कि जल्दी गौना कराकर दुलहिन ले आओ, उसी के भाग से लड़का बचेगा।"

चम्पा के लिए गहना-गुरिया तो अम्मा उसके जनम से ही जुटा रही थी लेकिन ससुर ने आते ही ताकीद कर दी थी कि लड़के के लिए साइकिल, घड़ी और ट्रांजिस्टर बहुत जरूरी है। आखिर लड़का दसवीं में पढ़ता है। क्या पैदल ही स्कूल जायेगा? क्या बिना घड़ी लगाये ही दसवीं का इम्तिहान देगा। बड़े पक्के आदमी जान पड़ते थे ससुर। गहने की बाबत पूरी जानकरी चाही। जब पता चला कि सोने की एक बाली लेकर चार थान चांदी के गहने हैं, तो करधनी के लिए ऐंठने लगे, "लड़के की महतारी ने कहा है कि दुलहिन कमर में करधनी जरूर पहने रहे, यह हमारे यहां का रिवाज है।"

अब इस समय करधनी कहां से आये? भइया ने भउजी से कहा तो वो साफ मुकर गयी, "हम अपनी करधनी नहीं देंगे। चाहे जहां से इंतजाम करो, लेकिन हमार एक भी गहना नहीं पाओगे।"

आखिर भइया ने जोर-जबरदस्ती करके करधनी उनके बक्से से निकाल ही ली। और कोई चारा भी तो नहीं था। फिर साइकिल, बाजा और घड़ी जुटाने में ही असरफी साह से सूद पर रुपया लेना पड़ा। असरफी साह से रुपया लेकर आज तक कोई इस गांव में उबर नहीं पाया है। घर में चइती कटी रखी थी। थोड़ा अनाज निकाल कर भइया शहर जाकर कपड़ा-लत्ता और जरूरी सामान ले आये। देर रात तक सब इंतजाम करते-करते घर के प्रत्येक सदस्य का हृदय आशंका से धड़कता रहा। आखिर लड़के को ऐसा क्या हो गया है। न लगन न साइत, ऐसे कहीं बिदाई होती है बिटिया की। लेकिन ससुर कह रहे थे कि वे साइत विचार कर आये हैं। इतनी उमर तक पंडिताई की है अपना सगुन-असगुन नहीं विचार पायेंगे?

नाव से उतर कर बस में बैठते-बैठते सूरज ऊपर चढ़ गया था। किनारे की एक सीट पर उसे बैठा कर ससुर शायद सामान सहेजने बस के ऊपर चले गये थे। थोड़ी देर में उसकी बगल में आकर एक जनाना बैठ गयी, गोद में बच्चा लेकर। ठसाठस भरी बस चैत के महीने में ही आग फूंकने लगी। चम्पा की गुलाबी साड़ी पसीने से तर हो गयी। बगल में बैठी औरत ने शायद भांप लिया था, "ससुरे जा रही हो बहिन?"

बस चली तो बाहर से आती गरम हवा भी पसीने से लग कर कुछ ठण्डी लगने लगी थी। उसने थोड़ा-सा घूंघट सरका कर खिड़की पर सिर टिका लिया। रास्ते के दोनों तरफ ढाक के घने जंगल थे

चम्पा के लिए गहना-गुरिया तो अम्मा उसके जन्म से ही जुटा रही थी लेकिन ससुर ने उसके आते ही ताकीद कर दी थी कि लड़के के लिए साइकिल, घड़ी और ट्रांजिस्टर बहुत जरूरी है। आखिर लड़का दसवीं में पढ़ता है। क्या पैदल ही स्कूल जायेगा?

और पूरा का पूरा जंगल टेसू के चटख लाल फूलों से दहक रहा था। जितने फूल पेड़ों पर थे उतने, ही जमीन पर पटे पड़े थे। उसकी बस जैसे आग की नदी से होकर गुजर रही थी।

चम्पा का ध्यान अपने हाथों की चूड़ियों पर चला गया। टेसू के फूलों की ही तरह दहकते चटख लाल रंग की भर-भर हाथ चूड़ियां आज सवेरे सबितरी ने पहनाई थीं। पहली बार आज चम्पा ने एकसाथ इतनी अधिक चूड़ियां पहनी थीं। अनायास हवा के झोंके से एक मुरझाया हुआ टेसू का फूल खिड़की से अंदर चम्पा की गोद में आ गिरा। अपने गांव में यही फूल कितने अच्छे लगते हैं। सवेरे बाहर निकलती तो खोइछां भर फूल[illegible] कर ले आती और फिर दूसरे पहर बरगद के [illegible] बैठकर सखियों के साथ माला गूंथती। दो-[illegible] घण्टे गले में, बांह में, चोटी में, लपेटने के बाद, [illegible] लौटने से पहले उसे उतार कर पुरबिन के पोख[illegible] फेंक आती। घर में बाबू भइया के आगे यह [illegible] सिगार-पटार ठीक नहीं लगता। सबितरी तो [illegible] के फूलों को नाखूनों से गोल-गोल काटकर माथे [illegible] बड़ी-सी टिकुली चिपका लेती थी। चम्पा का [illegible] होता था कि वह भी टिकुली लगाये, लेकिन [illegible] लाज आती थी। अपने गांव में तो कोई भी लड़[illegible] नइहर में टिकुली नहीं लगाती थी। कल दोपह[illegible] भी तो यही माला गूंथने के साथ हंसी-ठिठोली [illegible] रही थी जब चम्पा की छोटी बहन हांफती [illegible] आई, "दिदिया घर चल, तोहरे ससुर आ[illegible] गौना कराने।" चम्पा तो सुनकर एकदम सन्न [illegible] गयी। सबितरी मुंह बिचकाती हुई बोली, "[illegible] पगली ई कौन गौना का बखत है, चल भाग [illegible] से।"

पर राधिका चम्पा का हाथ पकड़ [illegible] खींचने लगी, "चल दिदिया, अम्मा बहुत रो [illegible] है। पाहुन बहुत बीमार हैं, इसीलिए अभी [illegible] होगा।"

अब चम्पा के साथ उसकी सारा [illegible] सहम गयीं, "का हुआ रे पाहुन को?"

"पता नहीं, बाबू कहते हैं कोई [illegible] बीमारी है, दिदिया, जल्दी चल।"

लेकिन सबितरी और फूला के कंधों [illegible] सहारा लिए चम्पा के पैर मन-मन भर के हो [illegible] क्या होने वाला है उसके साथ? घर पहुंच[illegible] बेहाल अम्मा ने उसे अंकवार में भर लिया, "[illegible] हमार बचिया..." करके वे चीखी ही थीं कि [illegible] ने दांत पीसते हुए उनका झोंटा हिला कर उन्हें [illegible] करा दिया। "चुप करती है कि नाही, हजार [illegible] पड़ा है अबहिन और ई चली है कारन कर[illegible]

और अम्मा ने झट से उसे अपने से [illegible] कर अपने आंसू पोंछ लिए थे। बाद में सबि[illegible] और फूला के पूछने पर उसकी भउजी ने ही ब[illegible] था कि पाहुन की तबीयत बहुत खराब है, इसी[illegible] पंडित, बैद के कहने पर बेसाइत का गौना हो [illegible] है।

धचकचा कर बस रुकी, तो चम्पा [illegible] गयी। तभी उसके पास खड़े उसके ससुर [illegible] "आओ, नीचे उतर आओ, घर आय गया [illegible]

अपनी साड़ी और चादर समेटती हुई [illegible] ससुर की पनही देखती हुई बस से नीचे उतर[illegible] उसे एक पेड़ के नीचे बैठा कर ससुर और [illegible] से सामान उतारने लगे। चम्पा ने घूंघट की [illegible]

देखा कोई बाजार है शायद, लेकिन उसके गांव के बाजार से काफी बड़ा है। थोड़ी ही देर में ससुर ने नई साइकिल पर दोनों बक्से बांध लिए थे। बाकी सामान और झपोली लेकर नाऊ के साथ एक और कोई आदमी था।

गांव तक पहुंचते-पहुंचते बेला झुकने लगी थी। सूरज अभी डूबा नहीं था लेकिन धूल-गर्द के कारण उसकी रोशनी बहुत फीकी पड़ गयी थी। अचानक चम्पा ने पाया कि उसके पीछे-पीछे गांव के तमाम बच्चों का झुंड चलने लगा है। तभी वह समझ गयी कि अब शायद घर पास ही है। और जब एक घर के सामने पहुंच कर उसके ससुर ठमक गये, तो वह भी रुक गयी। तभी एक औरत शायद नाउन थी, चम्पा की चादर थोड़ा और खींच कर उसे घर के अंदर ले गयी। आंगन पार कर उसे एक कोठरी में जमीन पर बिछी चटाई पर बैठा दिया गया। चारों तरफ एक अजीब-सी भुतही खामोशी बिखरी थी। गौने-ब्याह जैसी कोई चहल पहल, कोई उछाह कहीं था ही नहीं। होता भी कैसे? जब दुल्हा ही बीमार होगा तब किस पर सब हास-विलास सोहेगा। चम्पा के गले से फिर रुलाई फूटने लगी। तभी एक गोरी-सी नाटे कद की औरत चम्पा के करीब आई और उसकी झुकी हुई गर्दन ऊपर उठाकर घूंघट के भीतर हाथ डाल कर उसका कान-गला सब टटोलने लगी। चम्पा सिहर उठी। यह कौन-सा रिवाज है। कमर की करधनी टटोलने के बाद चम्पा के पांव पर से साड़ी ऊपर उठाकर वहां पड़ी हुई पायल और छड़ें गिनने लगी। सब कुछ सही सलामत पाकर वह संतोष की सांस लेते हुए बगल में बैठी औरत से बोली, "नाउन, जाओ तो सब गोतिन दयादिन को बता आओ कि बड़कू का गवना आ गया है। सब आय के दुलहिन की मुंह दिखाई कर जायें।"

"अरे, पहिले तनिक दुलहिन को बड़कू भइया का मुंह तो दिखा दो पंडिताइन।" नाउन कुछ भारी स्वर में बोली।

"अरे चल तू पहिले आपन काम कर, ई कुलच्छिनी के भाग में मुंह देखे लिखा रहत, तो हमरे बेटवा की ई दसा होत।" कहते-कहते नाक सिनकती हुई वह मिठाई और पूड़ी की झपोली उठाकर कोठरी में एक ओर सरियाने लगी। तभी एक लड़की चम्पा की बगल में बैठकर उसका हाथ थाम कर बोली, "भउजी की ई चूड़ियां कितनी अच्छी हैं अम्मा! हमरे इहां की बाजार में तो एतनी चटख चूड़ी नाही बिकतीं।"

चम्पा जान गयी कि यही उसकी सौतेली ननद है। इसका भी ब्याह हो गया है, लेकिन अभी गौना नहीं हुआ है। अचानक नाउन के कमरे से जाते ही चम्पा की सास झपट कर उठी और उसके शरीर के सारे गहने उतारने लगी। "लाओ, दुलहिन ई सब उतार दो।" फिर चम्पा के गोरे हाथों को थामती हुई बोली, "एतनी-एतनी चूड़ी पहिन के का करोगी, काल, परों तक तो..." फिर अपनी जुबान काटती हुई जल्दी-जल्दी उसके हाथों से चूड़ियां उतारती हुई बोली, "बस दुई-दुई चूड़ी बहुत है, बेरामी-अरामी के घर में ढेर छनन-मनन नीक नाहीं लागत।"

चम्पा का दिल बैठने लगा, "हे पुरबिन मइया, हमरे सोहाग को अच्छा करो।"

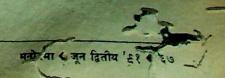
फिर चम्पा यंत्रवत अपनी चूड़ियां तुड़वाती रही, सिन्दूर धुलवाती रही। और भी न जाने कौन-कौन से सौ तरह के कारज। खबर सुन कर रोते-पीटते उसके बाबू, भइया आये, लेकिन चम्पा उनसे मिल नहीं सकी

बहुत रात बीतने पर चम्पा की ननद उसके लिए खाना लेकर आई। थाली उसके सामने रखकर उसके पास बैठ गयी, "तनिक खाय लो भउजी।" फिर उसका घूंघट ऊपर उठाकर बोली, "अब मुंह खोल दो, इहां और कोई नहीं है। चम्पा ने अब पहली बार अपनी ननद को देखा। लगभग उसी की उम्र की होगी। भर मांग सिन्दूर और खूब चटख छापे की साड़ी पहने थी। भर-भर हाथ चूड़ियां थीं, लेकिन सचमुच चम्पा की चूड़ियों की तरह भड़कीली नहीं थीं। उनका लाल रंग बड़ा फीका लग रहा था। तभी तो उसकी ननद का दिल भौजाई की चूड़ियों पर आ गया था। चम्पा की निगाह अपनी कलाइयों पर चली गयी जहां अब केवल दो-दो चूड़ियां थीं। चम्पा की खाना खाने की बिलकुल इच्छा नहीं थी। उसने खाली पानी पीकर थाली एक ओर सरका दी। ननद ने फिर एक बार खाने का आग्रह किया, पर चम्पा ने सिर हिलाकर मना कर दिया। तब उसकी ननद कोठरी में एक कोने में पड़ी चारपाई की तरफ इशारा करती हुई बोली, "फिर चलो, थोड़ी पीठ टेक लो, दिन भर से थक गयी होगी।"

खटिया पर लेटते ही चम्पा का ध्यान अपने पति की ओर चला गया। इसी घर के किसी कोने में वह बीमार पड़ा होगा। पता नहीं, उसे मालूम भी है या नहीं कि उसकी पत्नी आज उसके घर आई है। चम्पा का बहुत मन हो रहा था कि वह अपने बीमार पति को एक बार देख पाती। पता नहीं, तबीयत ज्यादा खराब है क्या? साढ़े-चार साल बाद अब देखने में कैसा लगता होगा। क्या पता उसको अपनी दुलहिन को देखने का मन होगा या नहीं। खैर, ओझा ने कहा है कि दुलहिन के भाग से सब ठीक हो जायेगा, तो फिर किस बात का भय है। अब तो उसे जिन्दगी भर अपने पति के पास ही रहना है।

इन्हीं सब कल्पनाओं में उलझी थी चम्पा, कि अचानक सास की चीत्कार से उसकी तन्द्रा भंग हो गयी। वह झट से उठ बैठी। उसकी सास बहुत तेज स्वर में विलाप कर रही थी, "अरे, हमार बचवा...।"

भोर होने तक पूरा घर गांव के आदमी-औरत से भर गया था। दिन चढ़ते-चढ़ते तक जब गांव की औरतें चम्पा को कोठरी में से निकाल कर आंगन में ले जाने लगीं तो चम्पा ने अपनी हथेलियों को कस कर सीने में भींच लिया था।

फिर चम्पा यंत्रवत अपनी चूड़ियां तुड़वाती रही, सिन्दूर धुलवाती रही। और भी न जाने कौन-कौन से सौ तरह के कारज। खबर सुन कर रोते-पीटते उसके बाबू, भइया आये, लेकिन चम्पा उनसे मिल नहीं सकी। तेरही के बाद उसकी सास ने एक पतले किनारे की सफेद सूती धोती पहनाकर उसे विदा कर दिया। रोते हुए भाई के पीछे घर से निकलती हुई चम्पा ने घूंघट में से पास खड़ी अपनी ननद की ओर देखा। उसकी दोनों कलाइयों में चम्पा की वही लाल चूड़ियां चमक रही थीं। उसकी मांग में पड़ा सिन्दूर भी आज कुछ अधिक चटख लग रहा था। चम्पा की बड़ी-बड़ी आंखों में वन-टेसू दहकने लगे।

मन की उलझन

प्रत्येक स्त्री की कोई-न-कोई व्यक्तिगत समस्या होती है, जिससे उसका मन उलझन में फंस जाता है और वह कोई सही निर्णय नहीं ले पाती। इस स्तम्भ के अन्तर्गत आपके ऐसे ही व्यक्तिगत सवालों का जवाब दिया जाता है। यदि आपकी कोई समस्या हो तो सम्पादक 'मनोरमा' के पते पर भेज सकती हैं। आपके सवाल संक्षिप्त और सुलिखित हों

प्रश्न: मेरी उम्र उन्नीस वर्ष की है। मैं एक शादी-शुदा व्यक्ति से प्रेम करती हूं। चूंकि यह मेरा पहला प्यार है इसलिये मैं चाहती हूं कि मानसिक संबंध के साथ-साथ शारीरिक संबंध भी हो, पर मेरे ३५ वर्ष के प्रेमी यह सब नहीं चाहते। वह मेरे साथ हर तरह की बात कर लेते हैं पर कहते हैं कि शारीरिक संबंध के लिए सही वक्त तब आयेगा जब सब कुछ ठीक हो जायेगा। आप बताइये मैं गलत हूं? अगर हां, तो मुझे क्या करना चाहिये?

उत्तर: आपका सोचना बिल्कुल गलत है। पहली बात तो यह किसी भी शादी-शुदा पुरुष से मेल-जोल ही आपकी सबसे बड़ी भूल है। फिर, आप तो शारीरिक संबंध भी चाहती हैं। ऐसी हरकत हमारे समाज में बुरी मानी जाती है। आपको चाहिये कि यह मेल-जोल बिल्कुल कम कर दें। आप अगर गंभीरता से सोचेंगी तो आपको एहसास होगा कि जिसके साथ आप मेल-जोल बढ़ा रही हैं, उसकी पत्नी और बच्चे भी तो हैं। उन पर क्या बीतेगी? जो पुरुष आपके साथ मैत्री चाहता है वह वाकई कमजोर इन्सान है, नहीं तो वह आपको इस निगाह से न देखता। इसलिये समझदारी से आपको काम लेना है। पढ़ाई और अन्य कार्य में मन लगाइयें और अपना भविष्य उज्ज्वल बनाइये।

प्रश्न: तीन साल पहले मेरी सगाई हुई थी। मेरे मंगेतर एक तलाकशुदा पुरुष हैं। मैं चाहती हूं कि मेरा अपना छोटा-सा घर हो, पर मेरे मंगेतर अपने परिवार यानी कि उनके माता-पिता, भाई-बहन आदि के साथ रहने की जिद्द करते हैं। उनका कहना है कि अलग घर हम अफोर्ड नहीं कर सकते। बात दरअसल यह है कि चूंकि मैं नौकरी करती हूं, इसलिये अपने पैसे से, बिना उनके सहयोग के, घर खरीदना चाहती हूं। क्या यह गलत है?

उत्तर: शायद आपके पति को अलग घर लेने में आपत्ति है तो थोड़े दिन के लिये ही आप अपनी यह इच्छा फिलहाल स्थगित कर दीजिये। पहली पत्नी से तलाक हो जाने की वजह से शायद आपके मंगेतर एक भयग्रंथि के शिकार हैं। दूसरी शादी से भी कोई गलत बात पैदा न हो जाय। हर लड़की का सपना होता है कि उसका एक अपना घर हो, पर अगर वह दाम्पत्य जीवन की खुशियों के आड़े आता है तो कभी-कभी समझौता करना पड़ता है। इस समय तो उनका मन आशंकाओं से भरा है। आपके लिए जरूरी है कि पहले अपने प्यार का विश्वास पति के मन में जागाएं। शादी के बाद धीरे-धीरे आप अगर ठीक समझें तो पति को समझा सकती हैं। वैसे सास-ससुर, ननद-देवर के साथ रहने के अपने ही फायदे हैं। इससे आपके पति तो खुश होंगे ही, बड़े होने के नाते वे यानी सास-ससुर आपको कई कठिन फैसले लेने में आपकी मदद भी करेंगे। आपके बच्चों को भी संयुक्त परिवार से बहुत कुछ सीखने को मिलेगा।

प्रश्न: कुछ दिनों पहले एक व्यक्ति से मेरा काफी मेल-जोल था। उनके जलन-भरे और चिड़चिड़े स्वभाव के कारण मैंने उनका साथ छोड़ दिया। अब सुनने में आ रहा है कि वे बड़े ही अय्याश थे और उनके कई स्त्रियों से संबंध थे। मेरी समस्या है कि मैं यह रिश्ता भुलाये नहीं भूलती? आप बताइये क्या करूं?

उत्तर: आपके लिये अच्छा होगा कि आप यह संबंध शीघ्र भूल जायें। नये लोगों से परिचय बढ़ाइये और सहेलियों के बीच अपना वक्त गुजारिये। वैसे तो ऐसे में अपने समझौता करना बड़ा मुश्किल हो है, पर वक्त हर जख्म का मल होता है और आप कोई न कोई हो या सामाजिक कार्य ढूंढ़ लें, जि आपको काफी सहायता मिलेगी।

प्रश्न: मैं जिन्दगी से ब मायूस हो गई हूं। मैं २० साल कालेज छात्रा हूं और कई बार एक क्लास में फेल हो चुकी हूं। जिन्दगी पहाड़-सी लगने लगी क्या मैं भविष्य में कुछ कर पाऊं मुझे कक्षा में पढ़ाया गया कुछ समझ नहीं आता है। मैंने यह अपने माता-पिता को भी नहीं ब है। आप कृपया मेरी मदद कीजि

उत्तर: आप निराश न हो हार और जीत तो हर एक जिन्दगी में आते हैं। आप जी मेहनत कीजिये और सफलता आ कदम चूमेगी। आप इसके अपनी सहेलियों, अध्यापकों परिवारजनों की मदद ले सकती जो आपके निकट हैं, अप आपको कभी धोखा नहीं देंगे, ब आपकी मदद ही करेंगे। उनसे म लेने में बिल्कुल न हिचकिचाइ

—मनोरमा

अनुभव

मेरा प्रिय टीवी सीरियल

कुछ टीवी सीरियल अत्यंत दिलचस्प व ज्ञानवर्धक रहे हैं और कुछ अत्यत उबाऊ। 'रामायण' और 'महाभारत' सीरियल की लोकप्रियता का आलम तो यह रहा है कि जिस समय उनका प्रसारण होता था, सड़कें वीरान हो जाती थीं। बहरहाल, कोई न कोई टीवी सीरियल जरूर ऐसा रहा होगा, जिसकी पूरे सप्ताह आपको प्रतीक्षा रहती होगी। क्या नाम था, उस टीवी सीरियल का? उसकी खास खास बातें क्या थीं? क्यों वह आपके मन को छू गया? कलम उठाइए और लिख भेजिए अपने विचार व अनुभव।

आपकी रचना १० जुलाई १९९१ तक हमें अवश्य मिल जानी चाहिए। लिफाफे के एक कोने में 'अनुभव' स्तंभ अवश्य लिखें।

—संपादक

आपकी कमियां : चिन्ता न करें

एक मनोचिकित्सक के अनुसार—हममें से कुछ शारीरिक दृष्टि से पूरी तरह से पूर्ण होते हैं, फिर भी अपनी बाह्य शक्ल के बारे में चिन्तित रहते हैं। कुछ लोग आकार, लम्बाई या वजन, अपनी लम्बी नाक, छोटी आंख, या चर्बी से थुलथुल जांघ आदि से चिन्तित रहते हैं।

इस समस्या का समाधान यह है कि हम यह मान लें कि हम जैसे हैं, वैसे हैं। वैसे इस बारे में मदद के लिए हम कुछ बातें सुझा रहे हैं:

◦ अगर कोई कमी है तो उसे पहचानें—उसे बढ़ा-चढ़ाकर न कहें।

◦ दूसरे आपको किस रूप में जानते हैं—यह सोचें। आपकी लम्बी नाक आपके लिए दुःखदायी हो सकती है, लेकिन सम्भव है, दूसरे उस पर ध्यान न देते हों। इसके लिए अंतरंग मित्रों से बात करें, वह आपको आश्वस्त कर देंगे।

◦ यदि आप धब्बों या घाव-चिह्न को ढंकती हैं, तो उसको बहुत संयमित ढंग से ढंके। उस पर एक इंच मोटा लेप लगा देने से कोई लाभ नहीं होगा।

◦ अच्छा होगा, आप अपनी कमी छिपाने का प्रयास न करें। वह भी आपके जिस्म का एक हिस्सा है और उसके रहते हुए भी आप अच्छा आचरण व व्यवहार कर सकते हैं जैसा उसके न होने पर करते।

◦ अच्छा स्वास्थ्य चमत्कार कर सकता है। अगर आपकी आंखें चमकीली हैं, बाल चमकदार हैं, त्वचा में कांति है और आपका जिस्म सही, संतुलित व लोचदार है तो आप में जो भी कमियां होंगी, उनका कोई महत्व नहीं होगा।

◦ नये-नये फैशनों का दास बनकर उन्हें अपनाने का प्रयास न करें और न फिक्र करें। अच्छा यह होगा कि अपने पुराने कपड़ों के साथ आधुनिक फैशन का तालमेल बैठायें और अपनी शक्ल-सूरत को उभारें।

◦ यदि आप अपने कपड़ों के बारे में चिन्तित हैं, तो याद रखें:

◦ एक रात पहले ही तय कर लें, कि कल आप क्या पहनेंगी, उसे निकालकर तैयार रख लें।

◦ सभी कपड़ों को साफ करके, प्रेस करके रखें फिर अपने जूतों-चप्पलों की सुध लें। टूटी सैंडिल या चप्पलों से ज्यादा शर्मनाक और कुछ नहीं होता।

—रेणु

शिष्टाचार : दो छोटी बातें

किसी के घर मेहमान बनकर जायें और वहां से कोई लंबा कॉल करें तो उसकी भरपाई अवश्य करें। या तो उनसे हामी भरवा लें कि वे बिल आने पर आपको अवश्य सूचित करेंगे, या फिर अंदाज से कुछ धनराशि मेजबान महोदय के पास छोड़ आयें।

◦ घर आये दो अपरिचितों का परिचय कराना एक आदर्श मेजबान का सबसे पहला शिष्टाचार है। यह नहीं कि उन्हें पानी से लेकर कॉफी, नाश्ता व अंत में सौंफ देने के बाद ही आप माथा ठोंकें कि हाय, मुझे देखो, मैं तो आप दोनों का परिचय कराना ही भूल गयी।

—मधु छिब्बा

एक लेखक की बीवी मायके गयी। लेखक ने पत्नी को पत्र लिखा और साथ में टिकट लगा लिफाफा भी भेजा। बीवी की बहन को बड़ा आश्चर्य हुआ और उसने पूछा, "जीजाजी ने टिकट लगा लिफाफा क्यों भेजा?"

"लेखक की पत्नी बोली, "वह जानते हैं कि टिकट लगा लिफाफा न भेजा जाए तो सम्पादक जवाब ही नहीं देते।"

० रेडीमेड की दुकान पर एक मोटे तथा एक पतले मित्र पहुंचे और उन्होंने दुकानदार से कहा, "बारह साल के लड़के के लिए एक टी-शर्ट चाहिए।"

दुकानदार ने दोनों की ओर देखा और कहा, "लड़का किसका है? आपका या इनका?"

—राजेश 'विक्रान्त'

० मां ने पुत्र का कान ऐंठते हुए कहा, "तुम कहते हो कि तुम्हारे प्रैक्टिकल चल रहे हैं जबकि राजनैतिक उथल-पुथल के कारण स्कूल कालेज बंद पड़े हैं।"

"यही तो हमारे प्रैक्टिकल हैं।" पुत्र ने कहा, "मैं राजनीति-शास्त्र का विद्यार्थी जो हूं।"

नवविवाहिता पत्नी ने अपने नेता पति से कहा, "तुमने मुझ में ऐसा क्या देखा कि इतनी लड़कियों में मैं ही तुम्हें पसन्द आयी?"

नेता पति ने जवाब दिया, "मैं इस नारे पर विश्वास करता हूं कि पिछड़े हुए लोगों को पहले लाभ पहुंचाया जाना चाहिए।"

—सुरेन्द्र बाला

डॉक्टर पति के बार-बार बुलाने पर भी जब पत्नी ने बात नहीं सुनी तो वे खीज कर बोले, "क्या बात है, जवाब क्यों नहीं देतीं?"

पत्नी ने भी उसी सुर में जवाब दिया, "आप तो बार-बार सिस्टर कह कर पुकार रहे हैं। मैं जवाब क्यों दूं?"

—डॉ० नरेन्द्र नाथ लाहा

एक वोटर का कथन, "[illegible] महिलाओं की जागरूकता का प्रती[illegible] है। जो महिलायें जागरूक होती हैं [illegible] अपने पतियों से लड़ती हैं, जो ज्या[illegible] जागरूक होती हैं, वे अपने पड़ोसि[illegible] से लड़ती हैं, और जो बहुत ज्या[illegible] जागरूक होती हैं, वे चुनाव ल[illegible] हैं।"

—महेश प्रसाद [illegible]

० "भूपत का एक टिकट[illegible]" टिकट घर की खिड़की पर [illegible] महिला बोली। काफी देर तक ढूं[illegible] के बाद टिकट बाबू ने झल्लाकर पूछ[illegible] "भूपत है कहां?"

"सामने बेंच पर बैठा है[illegible]" महिला ने मासूमियत से कहा।

—आशीश मलि[illegible]

इस बार सर्वोत्तम लतीफ[illegible] का पुरस्कार किसी को नहीं [illegible] सभी को सामान्य पुरस्का[illegible] जाएंगे। आपके अप्रकाशि[illegible] अप्रसारित चुटकुलों का स्वाग[illegible] है।

चन्नी चाची — प्राण

प्रश्न: मेरी उम्र २६ वर्ष की है। मेरे चेहरे पर काले-काले छोटे बड़े आकार के तिल हैं। कृपया इन्हें कम करने का कोई उपाय बतायें?

उत्तर: कभी-कभी तिल अपने आप चले जाते हैं, परन्तु ऐसा बहुत कम होता है। कुछ तिल तो अच्छे लगते हैं और सुंदर चेहरे का एक हिस्सा माने जाते हैं जैसे होंठों के ऊपर या नीचे या गाल पर। कुछ हलके तिल मेकअप से छिप जाते हैं पर इनको जड़ से हटाने के लिए आप किसी कुशल स्किन सर्जन से ऑपरेशन कराइये।

प्रश्न: मेरे चेहरे पर कुछ महीनों से गाल और नाक पर छोटे महीन छिद्र से दिखने लगे हैं। मैं प्रति ... चेहरे को साफ करने के लिए ...मिंग लेती थी और तब से यह महीन छेद हो गये हैं। क्या करूं?

उत्तर: आपके चेहरे पर ये महीन छेद जिसको 'ब्लैक हेड्स' कहते हैं ज्यादा स्टीमिंग या भाप लेने से हो गये हैं। स्टीमिंग से छेद खुल जाते हैं और मैल निकल आता है, परन्तु फिर छेद वापस बंद नहीं होते। स्टीमिंग करने के बाद आप वर्फ की ठण्डी स्टीम लीजिए और मुलतानी मिट्टी और चंदन का फेस पैक लगाइए। इससे त्वचा कस जायेगी और उसमें चमक भी आ जायेगी।

प्रश्न: मेरी समस्या अत्यन्त गंभीर है। मैंने ब्लीचिंग की थी, उसका असर यह हुआ कि जहां मुहासा था, वहां की त्वचा जल गयी और छाला पड़ गया। कृपया बताइये, मैं क्या करूं?

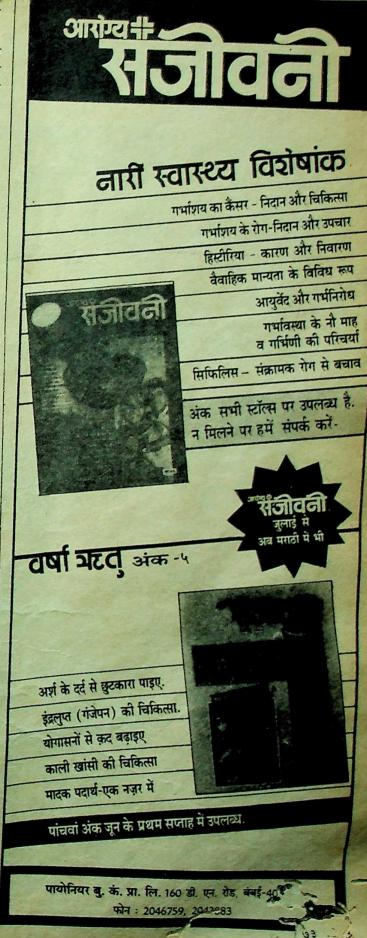
उत्तर: आपको घर पर ब्लीचिंग नहीं करनी चाहिए थी खासकर मुहासों पर। ब्लीचिंग में अमोनिया ज्यादा होने के कारण आपकी त्वचा जल गयी। आपको किसी ब्यूटी पार्लर में पहली बार ब्लीच कराना चाहिए था। वहां आपकी त्वचा देखकर आपको सही सलाह मिलती और यदि ब्लीच कराने से त्वचा जल जाती, तो जिम्मेदारी उनकी होती। अब आप उपचार करने के लिए कोई जलने की अच्छी क्रीम लगाकर उपचार कीजिए।

प्रश्न: मैं सत्रह वर्ष की स्कूली छात्रा हूं। मेरा कद केवल ५ फुट है। मैंने रस्सी कूदनी शुरू की मगर अगले दिन मुझे माहवारी और पीठ में दर्द शुरू हो गया, जिसकी वजह से मैंने कूदना बंद कर दिया। कृपया बताइये, मैं क्या करूं कि मेरा कद बढ़ जाये?

उत्तर: आपको माहवारी आने वाली थी, इसलिए आपकी पीठ में दर्द हुआ। परन्तु अगर आपको डर लग रहा है, तो आप दूसरा कोई व्यायाम शुरू कीजिए जैसे-बैडमिन्टन, टेनिस, बास्केट बाल थ्रो बाल या कबड्डी। जितनी अधिक दौड़-धूप करेंगी उतनी अधिक आपकी लंबाई बढ़ेगी। पर एक बात का खयाल रखें कि आपकी उम्र सत्रह वर्ष की है और लम्बाई सिर्फ १८ वर्ष तक ही बढ़ती है। हो सकता है आपकी लम्बाई वंशानुगत हो, यानी आपके माता-पिता का भी कद छोटा हो, तब तो आपको सब्र करना चाहिए।

प्रश्न: मेरी उम्र १६ वर्ष है। मैं कालेज जाती हूं। कृपया आप कोई ऐसी क्रीम बताएं, जिसके लगाने के बाद त्वचा में न तो चिपचिपाहट रहे और न अधिक सूखापन।

उत्तर: अगर आपकी त्वचा सूखी हो, तो ऐसी कोई भी क्रीम न लगायें जो सूखापन बढ़ाए आप मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें तथा कोई आलपरपस क्रीम की मालिश नियमित रूप से करें। कच्चे दूध या मलाई लगाने से भी त्वचा मुलायम तथा तैलीय रहेगी।

—जवाब सौंदर्य विशेषज्ञा फरीदा अजीज द्वारा

पैर की मालिश सिर्फ दस मिनट में

क्या आपके पैर थके हुए हैं? यदि सारा दिन खरीदारी करने के बाद आपके पैर दर्द कर रहे हों, तब आपके पैरों को मालिश की आवश्यकता है। यहां कुछ सुझाव दिए जा रहे हैं, जिससे आपके पंजे, एड़ी और टखने-सभी को आराम मिलेगा। अपनी चप्पलें और सैंडिल उतारें और गहरी सांस लें (यह आपके तनाव को दूर करती है) और फिर शुरू करें मालिश निम्नलिखित विधियों से—

१- पैर के पंजों को पकड़ते हुए उन्हें मोड़ें और टखने को घुमाएं पहले अंदर की ओर और फिर बाहर की ओर। अगर बायां पैर है तो दायें हाथ से पकड़ें और दायां पैर है तो बाएं हाथ से।

२- एक हाथ से एड़ी के निचले भाग को पकड़कर दूसरे हाथ की उंगली और अंगूठे से जोर से रगड़ें। इससे यहां की नसों की अच्छी मालिश हो जायेगी।

३- हल्के से एक हाथ से पैर की उंगलियां ऊपर उठाएं और थोड़ा-सा फैलाएं। फिर पैर की प्रत्येक उंगली को दूसरे हाथ के अंगूठे और उंगलियों के बीच लेकर उसको घड़ीनुमा घुमाएं।

४- पहले तलुवे की गोलाई में मालिश करें। यह ध्यान रहे कि मालिश सारी सतह पर और एड़ियों के निचले हिस्से पर भी अच्छी तरह से करें। फिर पैर के तलुवे को जोर से दबायें (दूसरे हाथ से पैर को स्थिर रखें)।

५- पैरों की उंगलियों से आरम्भ करते हुए, पैर के ऊपरी भाग की अंगूठे से गोलाकार दिशा में मालिश करें। एड़ियों व टखने के पास उंगलियों का प्रयोग अधिक आसान होता है। टखने के दोनों ओर, हड्डी के चारों ओर गोलाई से मालिश करें। टखने के दोनों ओर गांठदार या ग्रंथिल हड्डी होती है।

६- पैर को दोनों हाथ से पकड़कर अंगूठों को तलुवे पर धीरे-धीरे घुमाएं।

७- दोनों हाथ का प्र[...] करके पांव की प्रत्येक उंगली [...] बारी-बारी से अलग करें (बि[...] ज्यादा जोर लगाये)।

८- टेन्डन (मोटी नस महानाड़ी) टखने से पैर की उं[...] तक जाती है। प्रत्येक उंगली के हिस्से को हाथ से पकड़ें जह[ां] उंगलियों की शुरुआत हो[ती है।] हाथ के अंगूठे से नसों के बी[च] दबाती जायें। टखने से शुरू करें [...] उंगलियों के बीच की त्वचा [...] समाप्त करें।

थोड़ी देर के लिए नं[...] खड़ी रहें। नंगे पैर चलने [...] लचीले हो जाते हैं।

—सौंदर्य सलाहकार, म[...] स्पेश[...]

'लेकिन' : जिसका इंतजार है दर्शकों को

जब प्रख्यात पार्श्वगायिका लता मंगेशकर स्वनिर्मित फिल्म 'लेकिन' के सर्वश्रेष्ठ पार्श्वगायन के लिये मिला राष्ट्रीय पुरस्कार लेने नहीं गयी, तो सवाल उठा था कि दादा साहब फालके जैसा सर्वोच्च राष्ट्रीय पुरस्कार पाने के बाद सर्वश्रेष्ठ पार्श्वगायन का राष्ट्रीय पुरस्कार लेना उचित था या नहीं? सभी भाषाओं में जितनी भी फिल्में राष्ट्रीय पुरस्कार से सम्मानित हुई थीं, उनमें 'लेकिन' ही ऐसी फिल्म थी, जिसे एकसाथ चार पुरस्कार मिले थे—सर्वश्रेष्ठ गीतकार: गुलजार, सर्वश्रेष्ठ संगीतकार: हृदयनाथ मंगेशकर, सर्वश्रेष्ठ कला निर्देशक: नितीश राय तथा सर्वश्रेष्ठ वेशभूषा: भानु अथैया।

हेमा मालिनी एवं आलोकनाथ फिल्म 'लेकिन' में

राष्ट्रीय पुरस्कारों की बात [illegible] भी 'लेकिन' को लेकर एक सवाल उठ खड़ा हुआ है। जिस [illegible]म की निर्मात्री लता मंगेशकर [illegible]था निर्देशक गुलजार जैसी हस्तियां [illegible] और जिसमें हेमा मालिनी, विनोद [illegible]न्ना, डिपल कापड़िया तथा [illegible]आलोकनाथ जैसे जाने-माने सितारों [illegible] कार्य किया हो, पूरी होने के [illegible]ढ़ वर्ष बाद भी वह फिल्म पर्दे का [illegible]ह क्यों नहीं देख पा रही है? अभी [illegible]ी उसकी कई टेरिटरीज (वितरण [illegible]त्र) अनबिकी रह गयी हैं। जबकि [illegible]क समय था, जब गुलजार की [illegible]फल्म के सेट पर जाते ही उसके [illegible]वितरण क्षेत्र हाथोहाथ बिक जाते थे, [illegible]योंकि उनकी फिल्में हर दृष्टि से [illegible]हतरीन तो होती ही थीं, उनकी [illegible]र्माण लागत भी बहुत कम होती [illegible]।

इस दृष्टि से 'लेकिन' गुलजार [illegible] न केवल सबसे महंगी, बल्कि [illegible]वर बजट फिल्म है। जबकि लता [illegible]शकर के कारण सभी बड़े [illegible]ाकारों ने अपने बाजार-भाव में [illegible]की रियायत की है तथा शूटिंग के

डिपल कापड़िया 'लेकिन' में

लिए मनचाही डेटें दी हैं। 'लेकिन' के साथ शुरु हुई अधिकांश फिल्में कभी की रिलीज हो चुकी हैं।

फिल्म निर्माण क्षेत्र में लता मंगेशकर कोई नयी नहीं हैं। उन्होंने इसके पहले भी फिल्मों का निर्माण किया है, लेकिन वे सभी की सभी मराठी में थीं, हिन्दी में 'लेकिन' उनकी पहली फिल्म है। उनके छोटे भाई हृदयनाथ मंगेशकर, जो फिल्म के संगीतकार भी हैं, का कहना है, "हमने 'लेकिन' को बेहतरीन बनाने के लिए खुले हाथों खर्च किया और किसी भी तरह की कोताही नहीं की। यह बॉक्स आफिस पर पिट गयी, तो हमें काफी आर्थिक तंगी का सामना करना पड़ सकता है।"

लताजी राजस्थान के रज-वाड़ों की पृष्ठभूमि पर बनी 'लेकिन' की कहानी के बारे में कुछ नहीं बतलाना चाहतीं। प्रदर्शन के पहले कहानी बतला देने से दर्शकों की उत्सुकता खत्म हो जायेगी। गुलजार का मानना है कि कहानी तथा किरदारों का ताना-बाना ऐसा बुना गया है, कि दर्शकों की उत्सुकता बनी रहती है।

गुलजार विनोद खन्ना, डिंपल, हेमा मालिनी तथा आलोकनाथ के सशक्त एवं भावप्रवण अभिनय की काफी तारीफ करते हैं। उनका कहना है, "यह ठीक है कि 'लेकिन' कोई 'ट्रेंड सेटर' फिल्म नहीं है, किन्तु हम सभी ने इसे बनाने में काफी मेहनत की है। इसकी सफलता फिल्म निर्माता को इस तरह की बेहतरीन फिल्में बनाने तथा दूसरे निर्माताओं को लीक से हटकर फिल्मों के निर्माण के लिए प्रोत्साहित करेगी।"

दर्शकों को भी 'लेकिन' का इंतजार है।

—बंबई ब्युरो

कौन थी वह जिद्दी लड़की ? क्यों रुकवाना चाहती थी वह केवल कुमार की शादी ? क्या उसकी जिद पूरी हुई ?

वह जिद्दी लड़की

सुभाष मैत्र

लड़की एकदम हड़बड़ायी हुई मेरे चैम्बर में दाखिल हुई। इजाजत लेना भी जरूरी नहीं समझा उसने। मैं कोई सवाल कर पाता, इससे पहले ही वह बोल उठी, "सर, एक फोन करना है।"

"फोन?" मैं चौंका, फिर कहना [illegible], "कर लीजिए।"

"जी नहीं, फोन आपको करना है।"

"मुझे? लेकिन कहां? और क्यों?" मैंने झुंझलाकर पूछा। जान न पहचान, जिद ऐसी अजीब।

तब तक मेज की दूसरी तरफ, मेरे ठीक सामने की एक कुर्सी सरका कर वह उस पर बैठ गयी। बुरी तरह हांफ रही थी। मैं समझ गया, वह काफी दूर से आयी है। पंखे की स्पीड बढ़ा दी। चपरासी को इशारा किया। वह एक गिलास पानी ले आया। लड़की ने गटागट गिलास खाली कर दिया। फिर हाथ जोड़कर विनती के स्वर में बोली, "प्लीज, सर, एक फोन कर दीजिए। हर कीमत पर यह शादी रुकवानी है।"

"शादी? किसकी शादी? क्यों रुकवाऊं किसी की शादी?" स्वर में आश्चर्य भी था झुंझलाहट भी।

लड़की सिर हिलाती और बुदबुदाती रही, "आ... रुकवानी ही होगी यह शादी।"

मैं सोचने लगा ... मुसीबत गले आ पड़ी, पर ऐसा ... जाता है यदा-कदा। मैं जिस समा... पत्र में काम करता हूं, उसका द... शहर के एक पुराने मुहल्ले में ... पास-पड़ोस के लड़के-लड़कियां ... जाते हैं। कभी किसी को अपने ... का वार्षिक हिसाब-किताब छप...

होता है, तो कभी अपने किसी कार्यक्रम की सूचना ही अखबार में छपाना चाहता है। कुछ युवक-युवतियां खेल के अंतिम समाचार जानने भी आ जाते हैं। कोई-कोई फोन करने भी आ जाता है। परेशानी होती है, पर उनका अनुरोध मानना भी पड़ता है। आखिर मुहल्ले के लोग हैं। मैं पन्द्रह वर्षों से काम कर रहा हूं यहां। रोज इसी रास्ते आता-जाता हूं। कई चेहरे पहचान भी गया हूं, पर जहां तक मुझे याद पड़ता है, इस लड़की को मैंने आज से पहले इस मुहल्ले में कभी नहीं देखा था।

मैंने और ध्यान से देखा, सामन बैठी लड़की अपनी कलाई घड़ी के पट्टे में बस के कुछ टिकट खोंसे थी। मतलब साफ था, वह काफी दूर से आयी थी। चेहरे-मोहरे से वह पच्चीस साल से कम की थी। काली घनी केश-राशि। चेहरे और वेशभूषा पर आभिजात्य की छाप। बातें करने का ढंग भी अच्छा-खासा। [illegible] समझ में नहीं आ रहा था, [illegible]ह कहना क्या चाहती है और [illegible]पास क्यों आयी है?

मैंने समाचार-पत्र के संवाद-[illegible] की गंभीरता का मुखौटा [illegible]ढ़ाकर पूछा, "आप जानती हैं, कि [illegible]स समय आप कहां बैठी हैं और क्या [illegible]ह रही हैं?"

"जी हां, यह समाचार-पत्र [illegible]ा दफ्तर है, इसीलिए इतनी दूर से [illegible]ल्टीकुरी से—मैं यहां आयी हूं [illegible]फी परेशानियां झेलती हुई।"

"लेकिन मेरे पास ही क्यों [illegible]यी आप?"

"दफ्तर में घुसते ही आपका [illegible]म्बर पड़ता है। चैम्बर में आप [illegible]केले दिखे, इसलिए मैं अन्दर आ [illegible]यी।"

मैं समझ गया, लड़की पागल [illegible]हीं है। किसी भले घर की बेटी है।

"कहां फोन करना है?"

"हैकिरिया स्ट्रीट। फोन [illegible]म्बर मैं लायी हूं," कहते हुए लड़की [illegible]अपने बैग में से निकाल कर कागज का एक पुर्जा मेरे सामने रख दिया।

मैंने देखा, पुर्जे पर एक फोन नम्बर था और किसी गैर बंगाली व्यक्ति का नाम था। मैंने पूछा, "ये सज्जन कौन हैं?"

"केवल कुमार के होने वाले ससुर। इस शहर के बहुत बड़े आदमी।"

"ठीक है, किन्तु केवल कुमार कौन हैं? उसका विवाह किससे होने जा रहा है? विवाह रुकवा दिया जाए, तो इससे आपको क्या लाभ होगा?"

इस बार लड़की झुंझला गयी, बोली, "केवल कुमार का विवाह जहां होने जा रहा है, यदि वहीं हो गया, तो मुझे आत्महत्या करनी होगी।"

मैं चौंक पड़ा। क्या कह रही है यह लड़की? मामला यदि इस कदर गंभीर है, तो इस में मुझे क्यों उलझा रही है? मैंने कहा, "तो आप केवल कुमार के पास जाइए, उसे पूरी बात बताइए। यहां क्यों आ गयीं?"

लड़की ने इनकार में सिर हिलाते हुए कहा, "ऐसा मैं नहीं करूंगी, क्योंकि तब केवल कुमार के दादाजी उसे घर से निकाल देंगे। बेचारा बहुत सीधा है, परेशान हो जाएगा।" उसके स्वर में करुणा थी।

दोपहर बाद एक महत्वपूर्ण प्रेस कान्फ्रेंस में जाना था। खाने-पीने की अच्छी व्यवस्था थी वहां। अच्छा-खासा मूड बन गया था मेरा, पर अचानक यह झंझट सामने आ गयी थी। बहुत झुंझलाहट हुई, शायद चेहरे पर भी झलक आयी पर लड़की ने इस पर ध्यान नहीं दिया।

याचना के स्वर में वह बोली, "सर, विवाह की तारीख को केवल सात दिन रह गये हैं—इसी बीच कुछ करना है।" उसके स्वर में निराशा का गहरा पुट था।

मेरी समझ में कुछ नहीं आ रहा था। केवल कुमार है कौन। यह लड़की कौन है? विवाह रुकवाना इतना जरूरी क्यों है? अच्छा-खासा

चेहरे-मोहरे से वह पच्चीस साल से कम की थी। काली घनी केश-राशि। चेहरे और वेशभूषा पर आभिजात्य की छाप। बातें करने का ढंग भी अच्छा-खासा। बस, यह समझ में नहीं आ रहा था, कि वह कहना क्या चाहती है और मेरे पास क्यों आयी है?

सिरदर्द हो गया मेरे लिए।

कुछ तेज आवाज में मैंने कहा, "देखिए, आपको जो कुछ कहना है, सिलसिलेवार ढंग से बताइए। मेरे पास समय बहुत कम है। मुझे अभी-अभी कहीं जाना है।"

बात असर कर गयी। लड़की की स्वप्निल आंखों में सजगता का भाव आया। उसने कहा, "सर, आप समाचार-पत्र से जुड़े हैं, इसलिए आपकी बात हर कोई ध्यान से सुनेगा। मैं बहुत सोच-विचारकर यहां आयी हूं। मुझे निराश न लौटाइए।"

"ठीक है, अपनी बात संक्षेप में कहिए," मैंने कहा, "देखूं, मैं आपकी क्या मदद कर सकता हूं?"

पहली बार उसके चेहरे पर मुस्कान दिखी। उसने अपना हैंडबैग मेज पर रखा, उसमें से फ्रेम किया हुआ एक फोटो निकाला और मेरी तरफ बढ़ा दिया। कुछ शरमाती हुई बोली, "यह है केवल कुमार।"

मैंने फोटो देखा—पच्चीस-छब्बीस साल का एक युवक। चेहरे-मोहरे से गैर-बंगाली। सिर पर बड़े-बड़े घुंघराले बाल। बड़ी-बड़ी आंखें। दिखने में कुछ बुद्धू-सा लगा वह मुझे।

इसके बाद लड़की फुलझड़ी की तरह फूट पड़ी। बोली, तो बोलती ही गयी, "बाल्टीकुरी में हमारे घर के पास ही रहता है यह परिवार। इसके माता-पिता नहीं हैं। दादाजी ने पाला-पोसा है। उन्हीं का कारोबार देखता है आजकल। मुहल्ले-पड़ोस में किसी के साथ उठता-बैठता नहीं। इतने बरस हो गये, मेरी भी उससे बोलचाल नहीं हुई थी कभी। लेकिन अभी, उस दिन, सबेरे तड़के ही मेरी नींद खुल गयी। मैं खिड़की के पास जा खड़ी हुई। देखा, धीमी चाल से चलता हुआ केवल कुमार अपने घर की तरफ जा रहा था। शायद उस रात मुहल्ले की सुरक्षा समिति के गार्ड के रूप में ड्यूटी की थी उसने। आंखों में थकावट थी। जैसे ही उसकी नजर मुझ पर पड़ी, उसकी आंखों में हलकी-सी चमक आ गयी और चेहरे पर हंसी खेल गयी। मैं कुछ क्षण अवाक् खड़ी देखती रह गयी। वह सधे कदमों से अपने घर की तरफ बढ़ गया। बस, सर, उसी क्षण मुझे लगा कि मेरे अलावा दुनिया में उसका और कोई नहीं है। जाने क्या हो गया उस क्षण मुझे। मुझे यह मालूम था, कि चन्द रोज बाद उसका विवाह होने वाला है—इसी शहर के एक बहुत बड़े आदमी की बेटी है।

"दिन जब अच्छी तरह निकल आया, तब मैंने लोक-लाज भूलकर खिड़की से ही उसे आवाज दी। वह जैसे इसकी प्रतीक्षा ही कर रहा था। तुरन्त अपने घर से निकलकर मेरी खिड़की के सामने आ खड़ा हुआ। टूटी-फूटी बंगला में कहने लगा,

"मिठू देर तो बहुत हो गयी है, लेकिन पड़ोसी होने के नाते तुम सब कुछ जानती हो। मैं अब कुछ नहीं कर सकता। यह लो, मेरे ससुर जी के घर का पता और फोन नम्बर। अगर तुम मुझे बदनाम करा दो, तो भी काम बन जाएगा।" वह अपने घर से लाकर यह फोटो मुझे दे गया और कह गया, 'यदि कोई यह विवाह रुकवा सके, तो उसे यह फोटो दिखा देना, वर्ना किसी को क्या पता कि मैं हूं कौन।' सर, दिन बीतते जा रहे हैं। उनके घर शादी की तैयारियां होने लगी हैं। छत सज रही है। मेहमान आने लगे हैं। आप हैं अखबार वाले, इतना तो कर ही सकते हैं कि यह फोटो पुलिस को दिखाकर केवल कुमार को किसी जुर्म में उलझाकर चन्द दिनों के लिए गिरफ्तार ही करा दें। उसकी बदनामी हो जाएगी और काम बन जाएगा। या फिर आप अपना परिचय देते हुए उसके ससुर को एक फोन करके इतना ही कह दें कि यह व्यक्ति आतंकवादियों से जुड़ा है, इसके खिलाफ कई रिपोर्ट पुलिस थानों में दर्ज हैं। शादी अपने आप टूट जाएगी और दादाजी केवल से नाराज भी नहीं होंगे। सर, 'मैं बिलकुल सच कह रही हूं, हम दोनों एकदम बेसहारा हैं।'

लड़की रुआंसी हो गयी। इतनी देर में मुझे उसका नाम भर मालूम हो पाया था—मिठू। मैं सोच-विचार में पड़ गया। तभी याद आया लाल बाजार के पुलिस कार्यालय के एक उच्च अधिकारी मेरे परिचित हैं। यदि उनको पूरी बात समझा दी जाए, तो केवल की शादी रुके बिना भी समझा-बुझाकर या डरा-धमकाकर, इस लड़की को आत्महत्या करने से रोका जा सकेगा। अत्यंत संक्षेप में सारी बातें समझाते हुए मैंने उनके नाम एक पत्र लिखा और मिठू को दे दिया। कहा, "देखो, तुम स्वयं लाल बाजार चली जाओ। मेरे मित्र से मिलो, वह तुम्हारी पूरी मदद करेंगे। उम्मीद रखो, वह कोई न कोई हल जरूर निकाल लेगा इस समस्या का।"

मिठू ने फोटो फिर से अपने हैंडबैग में रखा। अब उसके चेहरे पर इत्मीनान झलका। वह बोली, "सर, आपकी बड़ी मेहरबानी है। मुझे संतोष हुआ कि मैं ठीक जगह पर आयी हूं।" और मुझे नमस्कार कर वह मेरे चैम्बर से चली गयी।

काफी दिन बीत गये। मैं अपने रोजमर्रा के काम-काज में इस बुरी तरह उलझा रहा कि मिठू का खयाल ही नहीं आया। एक दिन किसी काम से लाल बाजार जाना पड़ा, तो सोचा उन मित्र से भी मिलता चलूं, जिनके नाम पत्र लिखकर मैंने मिठू को दिया था। पता चल जाएगा कि उसकी समस्या कैसे हल की उन्होंने।

जैसे ही उनके कमरे में घुसा, उन्होंने कहा, "वाह, संवाददाता महोदय, आपने भी खूब केस भेजा हमारे पास।"

मैं कुछ शर्मिन्दा हुआ। मैंने कहा, "मैं करता भी क्या? कोई उपाय नहीं था।"

वह बोले, "भाई, परेशान कर दिया लड़की ने हमें। कई दिन चक्कर लगाती रही वह। पार्ट टू की आनर्स परीक्षा देनी थी उसे, वह भी नहीं दी उसने। गजब की जिद्दी है। एक ही रट लगाये रही, 'चाहे जैसे हो यह शादी रुकवाइए, वर्ना मैं आत्महत्या कर लूंगी।' काफी सोच-विचार के बाद मैंने उसका मामला असिस्टेंट कमिश्नर मैडम मजुमदार को सौंप दिया। वह इससे पहले भी ऐसे कई मामले मेंटल थेरेपी (मानसिक चिकित्साविज्ञान) की मदद से सुलझा चुकी हैं। वह कुछ दिन उस लड़की के साथ रहीं, घूमीं-फिरीं। न जाने कहां-कहां की खाक छानी उन्होंने उसके लिए। उसे समझाया कि एक क्षण के लिए दो व्यक्तियों का एक-दूसरे को अच्छा लगना प्रेम नहीं है। केवल कुमार की होनेवाली पत्नी एकदम निर्दोष है। उसने किसके साथ क्या अन्याय किया है? अपनी भावी गृहस्थी को लेकर उसने जो सुख-सपने देखे होंगे, उन्हें क्यों चूर-चूर किया जाए? शादी टल गयी, तो उस बेचारी का क्या होगा? समाज के ताने झेलने होंगे उसे। लोग उसके बारे में उलटी-सीधी बातें करने से नहीं चूकेंगे। स्वयं नारी होकर दूसरी नारी का भविष्य वह क्यों अंधकारमय बना देना चाहती है? यह सरासर अन्याय होगा। उन्होंने कर्मवाद और जीवन दर्शन पर उससे बातें की और समझाया कि आत्महत्या करना अनुचित है, इसीलिए पाप है। बस, वह जिद्दी लड़की एकदम बदल गयी। मैडम मजुमदार के सामने एकदम भोली-भाली बच्ची बन गयी। मैंने देखा है, अब वह खुश रहने लगी है, कभी-कभी उनके पास आती है और हंसती-बोलती भी है।"

सुनकर मुझे तसल्ली हुई। मित्र को हार्दिक धन्यवाद दिया कि एक भयंकर उलझन से उन्होंने मुझे बचा लिया और मित्र का कर्तव्य निभाया। मैं लौट आया।

दिन गुजरे। महीने बीते। फिर साल भी सरकते रहे। मिठू और केवल कुमार की प्रेम कहानी मैं भूल चला। अचानक समाचार-संकलन के लिए एक दिन मुझे एक धार्मिक आश्रम में जाना पड़ा। वहां अपना काम खतम कर मैं निकल ही रहा था कि मेरी दृष्टि एक महिला पर पड़ी। चौड़े लाल बार्डर की साड़ी। नंगे पैर। आभूषण रहित देह। चौड़ा माथा। नेह छलकाती आंखें। क्षण भर में बीती स्मृतियां जाग उठीं। वह मिठू थी। उसने भी मुझे पहचान लिया। धीर-स्थिर कदमों से वह मेरी तरफ बढ़ आयी।

मैंने पूछा, "कैसी हो मिठू?"

"दादा, यहां मैं मिठू नहीं हूं, मुक्तिप्राणा हूं।" उसने कहा।

मैं समझ गया कि धुन की पक्की मिठू दीक्षा लेकर आश्र[म] संन्यासिनी बन चुकी है। पूछा, कोई तकलीफ तो नहीं तुम्हें?

म्लान-सी हंसी उसके [...] पर आयी। धीमे स्वर में उसने क[हा,] "उस दिन एक को लेकर परेशा[न] उठी थी मैं, अब अनेक की फिक्र [...] है। तब लग रहा था कि [...] असार है। अब सोचती हूं कि [...] भी कई जन्म एक साथ ले लूं तो सेवा कार्य शायद पूरा नहीं हो[गा]"

हम बातें कर रहे थे, तभी [...] बच्चियों ने आकर घेर लिया [...] कहने लगीं, "मां, जल्दी चलो न, हमें जोर की भूख लगी है।"

फिर वही म्लान-सी [...] उसके चेहरे पर घिर आयी। बोली, "दादा, यहां इन [...] देखभाल में व्यस्त रहती हूं मैं।"

मैं समझ गया, जो बच्चि[यां] उसे घेरे थीं, वे अनाथ थीं [...] आश्रम में उनका पालन-पोषण [...] रहा था।

उसने शांत स्वर में [...] "और कुछ कहना है आपको?"

सोचा था, केवल कुमार [की] बात छेड़ूंगा, पर अब विचार [...] गया। उस दिन वाली मिठू [का] पुनर्जन्म हो चुका है। एक की [...] अनेक की चिन्ता और देखभा[ल] महान लक्ष्य अपना लिया है उ[सने]। केवल कुमार अब होगा भी, तो [...] मन के किसी कोने में बहुत गह[रे] दबा हुआ। संन्यासिनी से उनके जीवन के बारे में कोई पूछताछ [नहीं] की जाती, यही परम्परा है। [...] क्यों तोड़ूं? उसका भूला-[...] अतीत, जब वह उद्भ्रान्त हो [...] थी, दबा ढंका रह आए, यही [...] है। वह अब अपने नये जीवन [में] तरह घुल-मिल गयी है।

वह भूख से व्याकुल हो[...] उन बच्चियों के साथ आश्र[म] तरफ बढ़ गयी और मैं भी आ[हिस्ता] आहिस्ता लौट पड़ा।

—बंगला से अनु०: हरि[...]

कहीं भी रहें, कहीं भी जायें, मगर बालों के लिये
केशनिखार
अपनायें
सिने तारिका उपासना सिंह
रहती तो बम्बई में है
लेकिन फिल्मों की शूटिंग
के लिये कभी उन्हें गुजरात
जाना पड़ता है, कभी राजस्थान
तो कभी मध्य प्रदेश !
मगर अपने खूबसूरत बालों
की सम्भाल के लिये, कहीं भी
जायें केशनिखार साबुन
साथ ले जाना नहीं भूलती !
जिससे बाल रहें स्वस्थ,
खिले-खिले, रेशम से ।
ताज़गी के एहसास से भरपूर ।
जी हां, तभी तो केशनिखार कहलाये
बाल धोने का सर्वोत्तम साबुन ।
KESH NIKHAR
SOAP
केश निखार ®
सोप
निर्माता – पेशावर सोप एण्ड कैमिकल्ज़ प्रा: लिमिटेड, पटियाला-147001

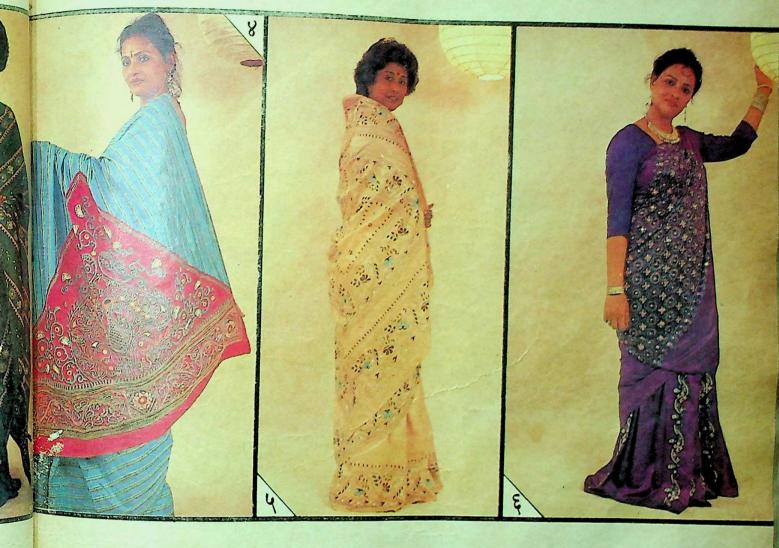
शानदार साड़ियों की छटा

पारम्परिक स्टाइल से हटकर सजने-संवरने लिए आप इन साड़ियों का चुनाव कर सकती हैं

आइए, इस बार कुछ भड़ साड़ियों की चर्चा की जा साड़ियां पारम्परिक लीक से ह अपनी एक अलग पहचान रख हरेक डिजाइज में कुछ न प्रादेशिक कला से साड़ियों में लाया गया है।

१. इस साड़ी को देखिए पर कच्ची बखिया (रन स्टि कढ़ाई की गयी है। सफेद और ह में यह साड़ी पाटली पल्लू स्टा है, इसीलिए प्लीट और आंच एक ही डिजाइन है। सफेद जमी बनाई गयी फूल-पत्ते, पक्षियों डिजाइन, बंगाल के आंचलिक

'कांथा' की पर वैचित्र्य के कार रूप ले लिया है। रंग का ब्लाउज मोतियों के जड़ाउ बखिया से बना कीमत ढाई हजा

२. गहरे बादामी रंग के स की जमीन व बॉर्डर गुर की लतर व सुंदरता को बढ़ाने साथ मीना किया सीताहार, कानों में कंगन पहना गय अनुष्ठान में जाते

'कांथा' की परम्परा में हैं। रंग-वैचित्र्य के कारण इसने एक अलग रूप ले लिया है। साड़ी के साथ हरे रंग का ब्लाउज है। साथ में हैं मोतियों के जड़ाऊ गहने और कच्ची बखिया से बना बैग। इस साड़ी की कीमत ढाई हजार रुपए है।

२. गहरे कॉफी और हलके बादामी रंग के समन्वय से इस साड़ी की जमीन व बॉर्डर में पक्षी, फूल और अंगूर की लतर बनी है। साड़ी की सुंदरता को बढ़ाने के लिए साड़ी के साथ मीना किया हुआ पैसों वाला सीताहार, कानों में बाली और हाथ में कंगन पहना गया है। किसी विशेष अनुष्ठान में जाते समय इसके ऊपर एक छोटा मांग टीका भी सजेगा। यह साड़ी भी ढाई हजार रुपये में मिल जायेगी।

३. इस साड़ी पर गुजराती काम है। मयूरकण्ठी रंग पर गुलाबी और हरे धागे से बनी तिरछी लतर आधी साड़ी में बनी हुई है। बाकी आधी साड़ी में छोटे-छोटे फूल बने हैं। पूरी साड़ी में कांच लगा हुआ गुजराती काम है। इस साड़ी के साथ गहरे मैरून रंग का ब्लाउज, गले, हाथ और कान में आक्सीडाइज्ड मेटल के गहने पहने गये हैं। साथ में शीशा लगे पर्स को लेकर किसी भी सान्ध्य कालीन, आयोजन में जाने से लोग देखते रह जायेंगे। इस साड़ी की कीमत पन्द्रह सौ रुपए है।

४. इस साड़ी के आंचल में विशिष्टता है। आसमानी नीले रंग पर बंगलौर सिल्क की धारीदार साड़ी में रानी कलर का त्रिभुज आकार का डिजाइन समाहित है। विभिन्न रंगों के धागे से कढ़ाई व एप्लीक का झिलमिलाता हुआ काम है। इसके साथ झुमके पहन लेने से आप और आकर्षक लगेंगी।

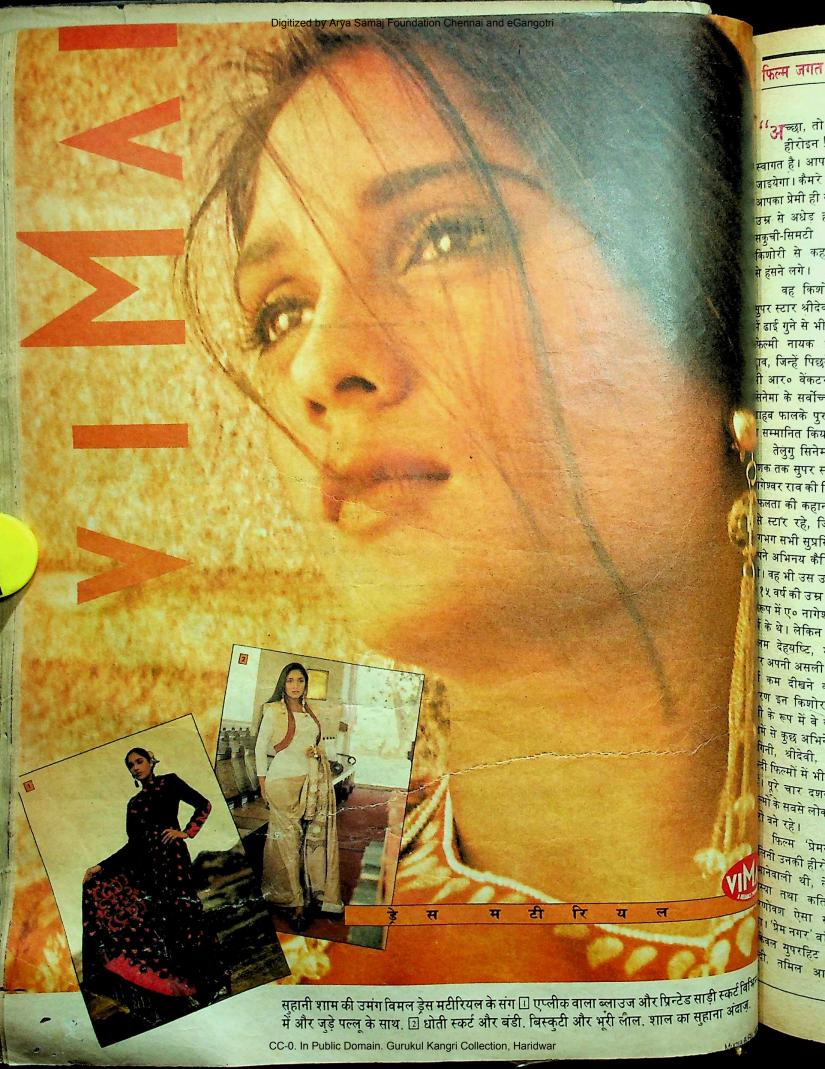
५. हलके रंग पर कांथा शिल्प की यह साड़ी आपके सौंदर्य में एक विशेष प्रकार की शालीनता ला देगी। दिन में किसी भी समय किसी अनुष्ठान में आप इस साड़ी को पहन सकती हैं। इसके साथ सोने के हलके गहने फबेंगे।

६. गहरे बैंगनी रंग की इस साड़ी की प्लीट और आंचल में हलके गुलाबी तथा आसमानी रंग से कांच का काम किया गया है। चांदी के गहनों के साथ एक विशेष सामंजस्य उत्पन्न करके यह आपको और भी आकर्षक बनायेगा। साथ में मैचिंग ब्लाउज खूब फबेगा। इस साड़ी का दाम बारह सौ रुपए हैं।

—अल्पना घोष
—छाया : राना लोध
—मॉडल : शर्मिला मित्र, मालादेवी
सौजन्य : मणिहार, सासाराम
—परामर्श : श्रीमती कृष्णा बसु

युवा नागेश्वर राव

वर्तमान समय का चित्र

दादा साहब फालके पुरस्कार से सम्मानित : डा० ए० नागेश्वर राव

"अच्छा, तो आप हैं मेरी नयी हीरोइन! आइए, आपका स्वागत है। आप मेरी उम्र पर मत जाइयेगा। कैमरे के सामने सचमुच मैं आपका प्रेमी ही लगूंगा।" कहनेवाले उम्र से अधेड़ हो रहे महाशय ने सकुची-सिमटी १४-१५ वर्ष की किशोरी से कहा और जोर-जोर से हंसने लगे।

वह किशोरी थी आज की सुपर स्टार श्रीदेवी और उससे उम्र में ढाई गुने से भी अधिक बड़े उसके फ़िल्मी नायक थे—ए० नागेश्वर राव, जिन्हें पिछले दिनों राष्ट्रपति श्री आर० वेंकटरामन ने भारतीय सिनेमा के सर्वोच्च अलंकरण दादा साहब फालके पुरस्कार (१९९०) से सम्मानित किया था।

तेलुगु सिनेमा में पिछले पांच दशक तक सुपर स्टार रहे डा० ए० नागेश्वर राव की जिन्दगी संघर्ष और सफलता की कहानी है। वे एकमात्र ऐसे स्टार रहे, जिनके साथ तेलुगु लगभग सभी सुप्रसिद्ध नायिकाओं ने अपने अभिनय कैरियर की शुरुआत की। वह भी उस उम्र में, जब वे १२-१५ वर्ष की उम्र में थीं और नायक के रूप में ए० नागेश्वर राव ४५-५५ वर्ष के थे। लेकिन उनकी आकर्षक, सुगठित देहयष्टि, मोहक व्यक्तित्व और अपनी असली उम्र से १५-२० वर्ष कम दीखने की खासियत के कारण इन किशोर अभिनेत्रियों के नायक के रूप में वे काफी जंचते थे। इनमें से कुछ अभिनेत्रियां पद्मिनी, रागिनी, श्रीदेवी, जयाप्रदा आदि हिन्दी फिल्मों में भी खासी लोकप्रिय हुईं। पूरे चार दशक तक वे तेलुगु फिल्मों के सबसे लोकप्रिय, रोमांटिक हीरो बने रहे।

फिल्म 'प्रेमनगर' में हेमा मालिनी उनकी हीरोइन की भूमिका निभानेवाली थी, लेकिन डेटों की समस्या तथा कतिपय अपरिहार्य कारणोंवश ऐसा संभव नहीं हो सका। 'प्रेम नगर' बॉक्स ऑफिस पर केवल सुपरहिट हुई थी, बल्कि हिन्दी, तमिल आदि अन्य कई भाषाओं में इसका रीमेक भी हुआ।

नागेश्वर राव के माता-पिता बहुत निर्धन थे। अपने परिवार में वे नौवीं संतान थे। गरीबी के कारण उनकी पढ़ाई-लिखाई नहीं हो सकी। बचपन से ही अभिनय का शौक होने के कारण वे एक नाटक मंडली में भर्ती हो गये और घूम-घूमकर नाटक करने लगे। इन नाटकों में वे स्त्री पात्रों की भूमिकाएं निभाया करते थे।

१९४१ में उनकी नाटक मंडली के कर्ता-धर्ता मधुसूदन राव ने जब तेलुगु में फिल्म 'धर्मपत्नी' का निर्माण शुरू किया तो नागेश्वर राव को मुख्य स्त्री भूमिका दी। उन्हें पुरुष की प्रथम भूमिका १९४४ में बनी तेलुगु फिल्म 'श्री सीताराम जन्मम्' में मिली। इसमें उन्होंने राम की भूमिका निभायी। सन् १९४९ में उनके अभिनय कैरियर में चमत्कारिक मोड़ आया, जब उन्होंने उस जमाने की सुपरस्टार भानुमति के साथ फिल्म 'लैला मजनूं' में मजनूं की भूमिका निभायी। इस फिल्म ने लोकप्रियता का ऐसा कीर्तिमान कायम किया कि इसकी देखा-देखी दूसरी भाषाओं के निर्माताओं ने भी 'लैला-मजनूं' विषय पर अनेक फिल्में बना डालीं। मजेदार बात यह थी कि फिल्म के निर्माता नागेश्वर राव को यह भूमिका देने के लिए कतई तैयार नहीं थे, क्योंकि वे भानुमति जैसी सुपर स्टार के मुकाबले नागेश्वर राव जैसे नवोदित कलाकार को लेकर जोखिम मोल नहीं लेना चाहते थे। लेकिन तब भानुमति किशोर नागेश्वर राव की आंखों में एक विशेष चमक तथा सुकोमल चेहरे पर असीम दृढ़ता का भाव देखकर उन पर इस हद तक फिदा हुईं कि निर्माता से जिद कर मजनूं की भूमिका उन्हें दिलवाकर ही दम लिया। 'लैला मजनूं' की व्यावसायिक सफलता के बाद भानुमति-नागेश्वर राव की जोड़ी लोकप्रिय हो गयी और एक लम्बे अर्से तक बरकरार रही। इस लोकप्रिय जोड़ी ने डेढ़ दर्जन से भी अधिक फिल्मों में काम किया।

१९५३ में जब 'देवदास' बनी, उस समय वे तेलुगु सुपर स्टार बन चुके थे और उनकी हर फिल्म तमिल में जरूर डब होती थी। 'देवदास' में उनके साथ पारो की भूमिका सावित्री ने और चंद्रमुखी की भूमिका ललिता (पद्मिनी-रागिनी की बहन) ने निभायी थी। दोनों की यह पहली फिल्म थी। उन्हें जब 'देवदास' में अभिनय के लिए चुना गया, तो लोगों ने काफी विरोध किया। लेकिन नागेश्वर राव ने इस विरोध को यह कहकर अमान्य कर दिया कि अगर भानुमति ने जिद नहीं की होती तो मुझ जैसा नया लड़का इतनी बड़ी स्टार के साथ काम करने का मौका नहीं पा पाता। उनके नवोदित और मेरे सुपर स्टार होने से क्या फर्क पड़ता है। उनकी जिद पर भारी विरोधों के बावजूद सावित्री और ललिता को 'देवदास' में काम मिल गया। 'देवदास' ने सिर्फ बॉक्स ऑफिस पर ही नहीं, हर क्षेत्र में नये कीर्तिमान और ट्रेंड बनाये थे। सावित्री ने बाद में कई सफल हिन्दी फिल्मों में भी अभिनय किया था।

अपने पांच दशक के कैरियर में उन्होंने मुश्किल से २५० फिल्मों में अभिनय किया था, लेकिन इनमें से ८५ प्रतिशत फिल्में बॉक्स ऑफिस पर सफल हुई थीं। उनका कहना था कि फिल्मों की संख्या नहीं, गुणवत्ता पर ध्यान देना चाहिए। ए० सुब्बा राव से लेकर टी० रामाराव जैसे दर्जनों प्रसिद्ध निर्देशक नागेश्वर राव की ही देन हैं। इन सभी निर्देशकों ने हिन्दी में भी सुपरहिट फिल्में बनायीं। मजेदार बात यह कि उनकी अधिकांश बॉक्स ऑफिस हिट फिल्में ए० नागेश्वर राव की नायक भूमिकावाली फिल्मों का हिन्दी रीमेक थीं।

नागेश्वर राव की तमन्ना है कि वे 'जागते रहो' जैसी किसी खास हिन्दी में प्रमुख भूमिका निभाएं, जिसमें संवाद कम भावाभिनय ज्यादा हों।

आजकल वे अपना अधिकांश समय नारी समाज सेवा में लगाते हैं। दादा साहब फालके पुरस्कार मिलने के पूर्व आंध्र विश्वविद्यालय १९७७ में उन्हें डी-लिट० की उपाधि से तथा भारत सरकार १९६८ में पद्मश्री की उपाधि से अलंकृत कर चुकी है।

—बम्बई ब्यूरो

रोना, कभी-कभी रोना

पुरुषों की अपेक्षा औरतें आंसू बहाने में आगे क्यों? क्या औरतों की आंसू बहाने की ग्रंथियां पुरुषों से ज्यादा क्रियाशील होती हैं? आंसू बहाना अच्छा है या बुरा?...पेश है, आंसू से सम्बद्ध प्रामाणिक जानकारियां

प्रायः गम के मौके पर आंखें आंसुओं से गीली हो जाती हैं तो कई बार खुशी के अवसर पर भी आंखों में आंसू छलक जाते हैं। आंसुओं के बारे में यही समझा जाता है, कि आदमी किसी गहरे भावनात्मक दबाव के कारण आंसू बहाता है। वे लोग जिनके पास पालतू जानवर हैं महसूस करते हैं, कि उनके जानवर भी आंसुओं के माध्यम से अपनी भावनाओं को व्यक्त करते हैं। यह सच है या झूठ, यह तो आज तक साबित नहीं हो पाया है, लेकिन इतना सच अवश्य है कि जानवरों और पक्षियों में भी आंसुओं को बनाने वाला तंत्र होता है। यह तंत्र उनकी आंखों की सुरक्षा करता है और उन्हें चिकनाईयुक्त करता है। उनके आंसू सिर्फ आंखों की सुरक्षा के लिये ही निकलते हैं, किसी भावना को प्रदर्शित करने के लिये नहीं। सिर्फ मनुष्य में ही रोने का संबंध भावनाओं से है। भावनाओं को व्यक्त करने के लिये आंसू बहाने का कार्य मानव में जन्म लेते ही शुरू नहीं हो जाता। यह कार्य वे अपने जन्म के कई हफ्ते और महीनों बाद शुरू करते हैं।

रोना एक मानवीय गुण ही क्यों है, यह एक रहस्य बना हुआ है। वैज्ञानिकों का विश्वास है, कि किसी भावना को प्रकट करने के लिये जो आंसू बहाये जाते हैं वे रासायनिक रूप से उन आंसुओं से अलग होते हैं, जो आंसू आंखों की किसी परेशानी की वजह से आते हैं। आंसुओं के बारे में उनका ज्ञान मात्र इतना ही है। मानव मस्तिष्क, मानव भावनाएं और उसके आंसुओं में क्या संबंध है, इस बारे में उन्हें ठीक-ठीक पता नहीं। कई बार यह संदेह होता है कि क्या औरतों की आंसुओं की ग्रंथियां पुरुषों से ज्यादा क्रियाशील होती हैं?

पुरुषों की अपेक्षा औरतें आंसू बहाने में आगे क्यों? सड़क पर चलते-चलते सौरभ को ठोकर लगी और वह गिर पड़ा। गिरते ही बच्चे ने जोर-जोर से रोना शुरू किया, तो फौरन पापा ने कहा, "अरे ये क्या, तुम तो बहादुर मर्द ब[illegible] लड़कियों की तरह आंसू क्या [illegible] लगे?"

पापा की बात नन्हे बच्चे [illegible] चुनौती लगी। फौरन उसने हथे[illegible] से अपने आंसू पोंछ डाले।

रूना ने देखा कि मम्मी [illegible] किसी बात को मानने में [illegible] आनाकानी कर रहे थे। कुछ दे[illegible] मम्मी जिद करती रहीं, लेकिन [illegible] पर मम्मी की जिद का कोई [illegible] नहीं हुआ, तो मम्मी आंसू बहा[illegible] गयीं। आंसू बहते देखकर तो [illegible] एकदम सकपका गये, फौरन [illegible] "ठीक है, बाबा, यह रोना-धोना [illegible] करो, जैसा तुम चाहोगी, वैसा [illegible] होगा।"

इस दृश्य को देखकर [illegible] रूना के दिमाग में यह बात बैठ [illegible] कि आंसू बहाकर आसानी से [illegible] मनवायी जा सकती है।

स्त्रियों का पुरुषों की [illegible] ज्यादा रोने का मुख्य कारण [illegible] कि परम्पराओं ने औरतों को [illegible] आजादी दी है। समाज में लड़[illegible] यह बतलाया जाता है, कि पुरु[illegible] रोना नहीं चाहिये, इससे [illegible] पुरुषत्व कम होता है। बचपन [illegible] उन्हें भावनाओं पर नियंत्रण [illegible] वाला बनने पर जोर दिया जा[illegible] इसीलिये लड़के बड़े होने पर [illegible] रोने की स्वाभाविक प्रक्रिया [illegible] देते हैं। क्योंकि समाज में [illegible] रोने का उपहास उड़ाया जा[illegible] जबकि समाज में लड़कियां [illegible] का हथियार के रूप में प्रयोग [illegible] सीख जाती हैं।

इसीलिये आंसू बहा[illegible] क्रिया एक स्वाभाविक क्रिया [illegible] कर काफी हद तक एक सी[illegible] और प्राप्त की हुई क्रिया है, [illegible] रोका जा सकता है। आंसू [illegible] भी अंतर होता है। कुछ [illegible] एकदम से रोने बैठ जाते हैं [illegible] सहसा नहीं रोते।

फिल्म के दृश्य में [illegible] प्रेमिका को धोखा दिया। [illegible] निष्कासित और प्रेमी द्वारा [illegible]

छाया: महेन्द्र मोदी

आसानी से रोने वाले वे ही लोग होते हैं, जो किसी भावना के दबाव या तनाव में आसानी से आ जाते हैं ऐसे व्यक्ति अगर अपना रोना रोक दें, तो इससे उनका तनाव और बढ़ सकता है

उस प्रेमिका की वेदना को देख कई दर्शकगण सुबकने लगे। कुछ लोग ऐसे होते हैं, जो टी.वी. या फिल्म में कोई हलका-सा भी दुःखद दृश्य देख लें, तो रोने लगते हैं, चाहे इसका उनकी व्यक्तिगत भावना से कोई संबंध न हो, जबकि कई लोग बहुत दुःखद दृश्यों में भी आंसू नही बहाते।

इस तरह आंसू बहाना व्यक्ति की शारीरिक एवं मानसिक संरचना पर निर्भर करता है। कुछ लोग प्रकृति से ही भावुक होते हैं और कुछ भावुक नहीं होते। दोनों ही किस्म के लोगों को बदला नहीं जा सकता।

किसी के साथ दुःख और आनंद को बांटना अच्छा अनुभव हो सकता है। फिर भी कभी-कभी हम अपनी भावनाओं को किसी के साथ बांटना नहीं चाहते। ऐसे में अपनी भावनाओं को प्रकट करने के लिये खुलकर रोना बहुत अच्छा है। इससे न तो स्वयं को और न ही किसी दूसरे को कष्ट होगा।

एक मुख्य बात यह है कि आसानी से रोने वाले वे ही लोग होते हैं, जो किसी भावना के दबाव या तनाव में आसानी से आ जाते हैं ऐसे व्यक्ति अगर अपना रोना रोक दें, तो इससे उनका तनाव और बढ़ सकता है।

शादी, ब्याह में या किसी गम के मौके में रोना अस्वाभाविक नहीं है पर ऐसे रोने के लिये किसी इलाज की आवश्यकता भी नही है। पर जो लोग अकारण ही रोने लगते हैं, उनके लिये यह सोचने लायक समस्या अवश्य है। कभी-कभी डिप्रेशन से युक्त भावात्मक बीमारी में आदमी बहुत रोता है। यदि ऐसे लोगों में और भी लक्षण हों, जैसे अच्छी नींद न आना, जल्दी उठ जाना, ठीक से न खाना, आलस्य से युक्त होना, लगातार निराशावादी धारणा से ग्रस्त होना वगैरह, तो इसमें डॉक्टर की सलाह लेनी होगी।

कभी-कभी अत्यधिक आंसुओं का आना डिप्रेशन का कारण न हो कर इस बात की चेतावनी है, कि उस व्यक्ति की निजी जिंदगी ठीक नहीं। कोई व्यक्ति जो टी.वी. देखते या किसी पुस्तक को पढ़ते हुए बहुत रो सकता है वह अपनी वास्तविक समस्या से हटने के लिये इसको एक माध्यम बना रहा है। इसका अर्थ है वह यथार्थ के बजाय कल्पना से जूझना चाहता है। अगर किसी का वैवाहिक जीवन ठीक नहीं है, तो आदमी प्रयास पूर्वक अपने विचारों को तो छिपा सकता है, लेकिन भावनाओं को छिपाना मुश्किल है।

रोना अच्छा है या बुरा?

अगर आप रोने का कारण जानते हों और यह भी जानते हों कि रोने से आपका दर्द कम हो जायेगा, तो रोना बुरा नहीं। अगर बेटी के विवाह के समय कोई मां दस मिनट रो ले, उससे दिल हल्का हो सकता है और वह घर के अन्य कामों को भी आसानी से कर लेगी।

वैवाहिक जीवन से असंतुष्ट होकर रोने के बजाय अगर जीवन साथी के साथ समस्या के बारे में बातचीत करके उसे उसके साथ बांट लिया जाये, तो समस्या में सुधार आ सकता है। जो रोना सिर्फ डिप्रेशन की वजह से हो, उसे डाक्टर की सलाह ले कर रोकिये। यूं रोने से आदमी अपने तनाव को काफी हलका कर लेता है।

—मनोरमा सेल

आप भी पढ़ सकती हैं सपनों की भाषा

सपने आपकी भावनाओं और विचारों की अभिव्यक्ति होते हैं। हर सपने का एक विशेष आशय होता है। सपनों को जानने-समझने के लिए पढ़िए यह रचना

शरीर की अपनी एक भाषा होती है, जो प्रायः सपनों में सम्वाद के माध्यम के रूप में प्रयुक्त होती है।

आमतौर पर शरीर का आशय एक व्यक्ति के मस्तिष्क, प्रवृत्तियों और व्यक्तित्व से होता है।

शरीर के विभिन्न अंगों के भी अपने अर्थ हैं।

पेट: पेट हमारी विभिन्न भावनाओं का आगार है। हमारी भाषा में इसका प्रयोग जैसे होता है वह देखिये, 'हम क्रोध पी या पचा जाते हैं' 'परेशानी में हमारा पेट खौल जाता है।' या फिर 'पेट में चक्की-सी चलने लगती है।'

स्वप्न में यदि हम अपने द्वारा सांप या किसी अन्य जानवर को निगलते देखते हैं, तो इसका आशय है, कि हम किसी प्रकार के भावोद्वेग जैसे काम वासना, भय, क्रोध या दुःख को दबाने का प्रयास कर रहे हैं।

हाथ-पांव: हाथ-पांव दूसरे तक सौहार्द्र अथवा रोब पहुंचाने की क्षमता के प्रतीक हैं। "मैंने स्वप्न में देखा, कि मेरी दोनों बांहें लुंज हो गयी हैं। मैं भय से कांप गयी। किसी भी चीज को उठाने में अक्षम हो गई थी। मैं जानती थी, कि मुझे सहायता के लिये अपने पति को बुलाना चाहिये, लेकिन मैं फोन का डायल घुमाकर उन्हें बुला भी नहीं सकी।"

इस स्वप्न को देखनेवाली को शंका हो गयी थी कि अब वह हाथ बढ़ाकर दूसरों से सहायता नहीं मांग सकेगी। शायद वह महसूस करती है, कि ऐसा करने पर लोग उसकी अवहेलना या निरादर करेंगे। इसी भय से वह कमजोरी महसूस कर रही है। वह भावनात्मक रूप से अपने को इतना निष्क्रिय समझने लगी है कि पति से सम्पर्क स्थापित करने की आवश्यकता को व्यक्त भी नहीं कर पा रही है।

बांहों का लुंज हो जाना इस बात का सूचक है कि वह प्यार की जरूरत और निरादर के भय के बीच फंसकर रह गयी है।

ऐसी स्थिति में केवल सम्वाद स्थापित करना ही उपचार है। वह जानती है कि उसे पति से सम्पर्क करना चाहिये। अतः उसे सायास पति से यह बात बता देनी चाहिये।

आंखें: हमारी आंखें हमारी अन्तर्दृष्टि का संकेत देती हैं, यानी वे हैं घटनाओं और अनुभवों को देखने-समझने की क्षमता की प्रतीक। पनीली आंखों का अर्थ है कि हमारी दृष्टि भावावेग से धुंधला गयी है। आंख में किसी चीज की उपस्थिति इशारा करती है, कि हम चीजों को उनके वास्तविक रूप में देखने में अक्षम हैं या ऐसा चाहते नहीं हैं।

बाल: बालों के स्वप्न सिर के उत्पादक यानी विचारों के बारे में इशारा करते हैं। स्वप्न में बाल कटाने का अर्थ है—विचारों का संतुलन। असंतुलित कटिंग, असंतुलित विचारों का प्रतीक है।

बाल शक्ति के सूचक भी हैं। स्वप्न में बाल कटाने के बाद यदि कोई निराश या तनावग्रस्त है, तो इसका मतलब है—शक्ति का ह्रास। यह एक आमंत्रण है कि हम अपने जीवन का पुनरावेक्षण करें, कि हम कहीं स्वयं को अभिव्यक्त करने में और बचा पाने में असमर्थ हैं। हमें अपने कार्यों के लिये स्वयं उत्तरदायी होना है।

सिर: सिर, मस्तिष्क, विचार एवं भावना का आगार है। विचारों को, भावनाओं, कार्यों और सही समझ-बूझ से संतुलित करना चाहिये। स्वप्न में यदि अजूबे हैट से सजा या विशेष अनोखा-सा, बड़ा-सा सिर दिखे, तो समझिये कि उस सिर का मालिक सारी बातों की तुलना में बुद्धि सम्पन्न विचारों पर अधिक जोर देता है।

सिर पर घाव दिखे या कटा हुआ सिर दिखे, तो यह इंगित करता है, कि वह व्यक्ति भावनाओं और आवेगों में बह चला है।

टांगें और पांव: यह धरती से हमारे जुड़ाव के प्रतीक हैं। स्वप्न में इनका दिखना इस बात का लक्षण है, कि हम कितनी मजबूती से वास्तविकता से जुड़े हैं। यदि स्वप्न में पांव सुन्न या घायल लगें, तो समझिये कि जीवन में हमारे जुड़ाव में कहीं कमी आ रही है। या फिर हम अपने काम के किन्हीं विशिष्ट पहलुओं और विशिष्ट सम्बन्धों से मुंह छिपा रहे हैं, क्योंकि हमें डर है, कि उन्हें करीब से देखने पर हमें शायद कुछ गलत-सलत काम भी करना पड़ जाए। "मैंने स्वप्न में देखा, कि मैं कष्टदायक तंग जूते पहने हूं। वे इतने कसे हैं कि मैं ठीक से चल भी नहीं पा रही और फर्श पर लगभग रेंग रही हूं।" कोई ऐसी बात है, जो इस स्वप्नदृष्टा को अपने पैरों पर खड़े होने से रोक रही है यानी अपने आपको भावात्मक और आर्थिक रूप से स्वावलम्बी बनाने में बाधक हो रही है। अपने बारे में उसके कुछ बड़े संकुचित व सीमित

विचार हैं। उदाहरणार्थ, व... सोचती है कि वह एकदम बे... और कुछ नहीं कर सकती। यह... उसे सचेत कर रहा है, कि उसे... आप पर कैसे भरोसा ... चाहिये!

नाक: नाक को प्राथमि... देने का अर्थ है अपने संवेगों को... देना। स्वप्न में नाक का ... इंगित करता है कि हम ... अन्तर्निदेश पर ही चलें। जब ... अप्रिय घटने वाला होता है, तो ... उसे पहले से सूंघ लेते हैं।

यदि कोई सम्बन्ध या ... सफल होने वाली होती है, तो ... में हम फूलों को सूंघते हैं।

दायां अंग बनाम बायां: शरीर के दायें अंग को पारम्... मान्यता के अनुसार बुद्धि, ... प्रखरता का प्रतीक माना जा... और बायें अंग को भावना... अन्तर्बोध का। स्वप्न में जो अंग ... होकर दिखे, तो समझें कि उस... जुड़े गुण अधिक विकसित हो ... यदि कोई अंग घायल दिखे ... समझिये, कि उस अंग से ... मनोवैज्ञानिक विशिष्टताएं ... अधिक तवज्जो चाहती हैं।

त्वचा: इसे शरीर एवं ... के बीच की सीमा रेखा माना ... है, इसलिए यह हमारी दूसरों ... संवेदनशीलता का प्रतीक है। ... स्वप्न में अपनी त्वचा एकदम ... दिखे, तो समझें कि आप ... संवेदनशील हैं व उलटा दिखे ... त्वचा मोटी दिखे, तो समझें कि ... स्वभाव से असंवेदनशील हैं।

वजन: वजन बढ़ने का ... इशारा करता है कि गर्भधा... स्थिति पैदा हो सकती है। ... दिखने पर समझें कि ... भावात्मक स्थिति गड़बड़ा ... स्वप्न में वजन कम होता दि... इसका अर्थ है कि स्वप्नदृ... भरपूर भावात्मक व यौन ... पोषण नहीं मिल रहा है, जि... महिला भीतर ही भीतर ...

—मनोर...

द्वितीय पाक्षिक फलादेश-जून १९९१

सूर्य राशि के अनुसार

—ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

१४ अप्रैल से १३ मई (मेष) : भाई-बहन को कष्ट मिल सकता है। कान प्रभावित हो सकता है। किसी पड़ोसी के कारण परेशानी हो सकती है। दमे के रोगियों को कष्ट मिल सकता है। अंगों में पीड़ा हो सकती है। यात्रा में बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है।

१४ मई से १४ जून (वृष) : वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है। आवास या जायदाद संबंधी समस्या बनी रहेगी। उत्साह और लगन का अभाव असफलता का कारण बन सकता है। शयनागार-सुख न मिल सकेगा।

१५ जून से १६ जुलाई (मिथुन) : संदिग्ध चरित्रवाले के प्रति आकर्षित होने का भय है। गर्भपात के प्रति सावधान रहना होगा। गरिष्ठ भोजन के कारण मुख और जीभ में दाने आ सकते हैं। ख्याति में वृद्धि-कारक कोई बात घट सकती है।

१७ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : आपके प्रभाव तथा अधिकार में वृद्धि होगी। वस्त्रादि के क्रय करने में हैसियत से अधिक व्यय हो सकता है। हानि भी उठानी पड़ सकती है। संघर्ष या मुकदमेबाजी होने का संकेत है। बायां नेत्र प्रभावित हो सकता है। पारिवारिक सुख न मिल सकेगा।

१७ अगस्त से १७ सितम्बर (सिंह) : किसी परेशानी से छुटकारा मिलेगा। किसी कार्य में लाभ होगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। अवैध कार्य करना या अवैध कार्य करनेवालों से सम्पर्क रखना हित में न होगा। किसी के प्रति आसक्त होने का संकेत है।

१८ सितम्बर से १७ अक्टूबर (कन्या) : पदोन्नति तथा स्थानान्तरण होने की संभावना है। किसी कार्य में सफलता पाने के कारण ख्याति में वृद्धि होगी। कार्य-कलाप का विस्तार होगा। नौकरी पेशेवालों के लिए समय शुभ रहेगा। अंतिम सप्ताह में सभी कार्य विशेष सावधानीपूर्वक करना होगा, अन्यथा असफलता तथा अवरोध का सामना करना पड़ सकता है।

१८ अक्टूबर से १६ नवम्बर (तुला) : परिवार में वृद्धि होगी। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी जो सुखद, लाभद तथा ज्ञानवर्द्धक सिद्ध होगी। कोई नया उत्तरदायित्व आप सफलतापूर्वक पूर्ण कर सकेंगे। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

१७ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : आवास सम्बन्धी चिन्ता हो सकती है। अवसर से लाभ उठाने का प्रयत्न करना होगा। गुदा या मूत्रांग में दोष होने की आशंका है। आपके हितों और सम्मान की रक्षा होगी। प्रयत्नों में सफलता पाने की आशा है। बाधाएं दूर होंगी।

१६ दिसम्बर से १४ जनवरी (धनु) : दाम्पत्य-जीवन की दरारें पट सकेंगी। नीति से काम लेना होगा, आपकी कोई वस्तु खो सकती है। अंतिम सप्ताह में औदार्य और सहिष्णुता से काम लेना हित में होगा। कोई गुप्तांग-दोष परिलक्षित हो सकता है।

१५ जनवरी से १२ फरवरी (मकर) : व्यय पर नियन्त्रण न रखने पर आर्थिक परेशानी हो सकती है। अंतिम सप्ताह में स्वास्थ्य भी प्रभावित हो सकता है। चोट खाने का भी भय रहेगा। शत्रु पराजित होंगे। किसी कष्ट या चिन्ता से मुक्ति मिलेगी।

१३ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ) : तर्क-संगत कार्य करना हित में होगा। संतान-पक्ष से चिन्ता हो सकती है। अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है। उदर-विकार हो सकता है। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। किसी पवित्र-स्थान की यात्रा होगी। बेरोजी वाले जीविका का साधन पा सकेंगे।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : पदोन्नति होने की आशा है। किसी कार्य में अर्थनिवेश करना हित में होगा। कोई मूल्यवान वस्तु हस्तगत होगी। सवारी का सुख प्राप्त होगा। अंतिम सप्ताह में चिन्ताकारक कोई बात घट सकती है। अनेक समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं।

जन्म-तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१६, जून : आर्थिक स्थिति संतोषजनक न रहेगी। दाहिना नेत्र प्रभावित हो सकता है। दांत संबंधी कष्ट मिल सकता है। संबंधियों में कटुता आ सकती है। मासिक संबंधी विकार दूर हो सकेगा। अविवाहित व्यक्ति प्रणय-सूत्र में बंध सकेंगे।

१७, जून : आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने से आर्थिक चिन्ता दूर होगी। व्यय पर नियन्त्रण रखना आवश्यक होगा। शारीरिक विकार हो सकते हैं। गुप्त और प्रकट शत्रुओं से कष्ट मिलने की आशंका है। कोई नया उत्तरदायित्व संभालना पड़ सकता है।

१८, जून : आर्थिक स्थिति में कोई खास परिवर्तन न हो सकेगा। परिवार में वृद्धि होगी। किसी कार्य में सफल नेतृत्व के कारण यशस्वी होंगे। किसी स्थान की यात्रा होगी।

१९, जून : आर्थिक दृष्टि से वर्ष अनुकूल रहेगा। दाम्पत्य-जीवन में फिर से सौहार्द, माधुर्य तथा सरलता आने की आशा है। गुप्तांग-दोष दूर होंगे।

२०, जून : व्ययकारक परिस्थितियों के कारण कुछ भी बचा पाने में सन्देह है। शत्रुओं द्वारा कष्ट तथा उत्पीड़न होने का भय है। स्वास्थ्य भी बिगड़ने की आशंका है। दुर्घटना में आघात पहुंच सकता है। विवाह होने की सम्भावना है।

२१, जून : आर्थिक दृष्टि से वर्ष अच्छा रहेगा। कोई ऐसी वस्तु अपने पुरुषार्थ से पा सकेंगे जिसे पाने के लिए अर्से से लालायित थे। पदोन्नति हो सकती है। गर्भाधान का योग जान पड़ता है।

२२, जून : आर्थिक दृष्टि से वर्ष अच्छा रहने की आशा है। आपकी लोकप्रियता, व्यक्तित्व तथा वर्चस्व में वृद्धि होगी। आवास या जायदाद में सुधार होगा। संतान-पक्ष से हर्ष होगा।

२३, जून : कुछ भी बचा पाना कठिन होगा। आवास या जायदाद संबंधी समस्या का आपके पक्ष में समाधान हो सकेगा। आपकी कोई योजना पूर्ण होगी। कोई गुप्तांग-दोष कष्टदायक बन सकता है।

२४, जून : आर्थिक दृष्टि से यह वर्ष आपके लिए शुभदायक सिद्ध होगा। अर्थ-निवेश करना भविष्य के लिए उत्तम रहेगा। दाहिने नेत्र का विकार दूर होगा। आपकी कोई मनोकामना पूर्ण होगी।

२५, जून : आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने से आर्थिक परेशानी दूर हो सकेगी। अधिकार व पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि दांतों से जुड़े कष्ट का निवारण स्थानान्तरण भी हो सकता है।

२६, जून : आवर्ष आर्थिक कठि सामना करना पड़ सकता है। व्यय पर रखना नितान्त आवश्यक होगा। पर ध्यान देना होगा। झगड़ा-फसाद रहने में ही आपका कल्याण है।

२७, जून : व्ययकारक परिस्थि कारण आर्थिक चिन्ता बनी रहने की है। आपके हितों की रक्षा होगी। वृद्धि होने का संकेत है।

२८, जून : आर्थिक स्थिति विशेष परिवर्तन न हो सकेगा। परिवर्तन हो सकता है। किसी काम पूर्ति होगी। किसी कार्य में सफलता होगी। बॉस को संतुष्ट कर सकेंगे।

२९, जून : व्यय की अधिकता कुछ भी बचा पाना मुश्किल होगा। वृद्धिकारक कोई शुभ बात घटित स्वास्थ्य का खयाल रखना आवश्यक

३०, जून : आर्थिक स्थिति रहेगी। कुंवारे लोग प्रणय-सूत्र में बंध गुप्तांग दोष दूर होंगे। दाम्पत्य-जीवन कटुता दूर होगी। आपके कोई कार्य पूर्ण हो सकेगा।

द्वितीय पाक्षिक पर्व-तिथि-त्यौहार	२१, जून, शुक्रवार	—गंगा दशहरा
	२२, जून, शनिवार	—निर्जला एकादशी व्रत
	२३, जून, रविवार	—इदुलजुहा-बकरीद
	३०, जून, रविवार	—संकष्टी गणेशचतुर्थी व्रत
शुभ अंक, रंग, रत्न, उपरत्न तथा जड़ी	१६, २३, ३० जून	—१, अरुणाभ, माणिक्य, तामड़ा,
	१७, २४, "	—२, श्वेत, मोती, मोतीसीप, पला
	१८, २५, "	—९, रक्ताभ, मूंगा, लालहकीक,
	१९, २६, "	—५, हरित, पन्ना, फीरोजा, विधि
	२०, २७, "	—३, पीत, पुखराज, सुनहला, पीत
	२१, २८, "	—६, मिश्रित, हीरा, स्फटिक, गूल
	२२, २९, "	—८, कृष्ण, नीलम, नीली, शमी
कब क्या करें?	नव वस्त्राभूषण-चूड़ी धारण	—२०, २१, २२, २३, २४
	क्रय-विक्रय	—२०, २४
	साक्षात्कार	—२०, २१, २४, ३०
	गर्भाधान	—२०, २४, २८
यात्रा	पूर्व	—१८
	पश्चिम	—२२ (दिन में १-१५ बजे तक)
	उत्तर	—२४
	दक्षिण	—२१, २९

वर चाहिए

१- २५/१५२ सेमी०, एम०ए०, बाल्मीकि, नु० जाति, सम्मानित, गायत्री परिवार, सुन्दर, हुंआ रंग, सुशील कन्या हेतु जाति, दहेज विरोधी, क, राजकीय सेवारत वर चाहिये। खें—वि०सं०—५२२५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, लाहाबाद—३.

२- २६/१६० सेमी०, श्रीवास्तव, मंगली, फ रंग, आकर्षक नाक नक्शा, सुशील, गृहकार्य , कुलीन परिवारीय कन्या हेतु सुस्थापित वर हिये। पिता एडवोकेट, उत्तम विवाह। विज्ञापन म चयन हेतु लिखें—वि०सं०—५२२६, ोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

३- श्रीवास्तव कायस्थ, २२/ १५७ सेमी०, नवेन्ट एजूकेटेड, एम०बी०बी०एस० (तृतीय) अध्ययनरत, सुन्दर, सुशील कन्या हेतु, थापित मेडिको वर चाहिये। पिता आकाशवाणी दर्शन विभाग में इन्जीनियरिंग आफिसर। खें—वि०सं०—५२२७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, हाबाद—३

४- ३१/१५०/४०००, गर्ग, अग्रवाल, ०ए०एल०टी०, बैंक सेवारत कन्या हेतु योग्य चाहिए। गोत्र व उपजाति बन्धन नहीं। —वि०सं०—५२२८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, हाबाद—३.

५- २२/१५३ सेमी०, बी०ए० (अन्तिम , गेहुंआ-साफ रंग, आकर्षक, सुशील, वारिक, गृहकार्य दक्ष, जायसवाल कन्या हेतु परिवार का सजातीय वर चाहिये। पिता हाबाद निवासी, प्रथम श्रेणी अधिकारी। —वि०सं०—५२२९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, हाबाद—३.

६- २२/१५४ सेमी०, एम०ए० (प्रथम गोरी, आकर्षक, सुशील, पारिवारिक, गृह-दक्ष, श्रीवास्तव कायस्थ कन्या हेतु अच्छे ार का सजातीय, सुयोग्य, सेवारत वर ये। पिता इलाहाबाद निवासी, प्रथम श्रेणी कारी। लिखें—वि०सं०—५२३०, मनोरमा, ज, इलाहाबाद—३.

७- जाटव, ३१/१५५ सेमी०, सेवारत, स्वस्थ, सर्वगुण सम्पन्न कन्या हेतु, र्गीय, शासकीय सेवारत, सजातीय वर , दहेज विरोधी, शीघ्र विवाह, जाति बन्धन स्वयं आकर सम्पर्क करने वालों को कता। लिखें—वि०सं०—५२३१, मनोरमा, ज, इलाहाबाद—३.

८- श्रीवास्तव, २३/१५५ सेमी०, गेहुंआ रंग, आकर्षक, बी०ए०, संगीत प्रभाकर, गृहकार्य में दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य, कायस्थ वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—५२३२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

९- ३१/१५८ सेमी०, अनुसूचित जाति (चमार), एम०ए०, एल०टी०, साफ रंग, सुन्दर, सुशिक्षित, गृहकार्य दक्ष कन्या हेतु सुयोग्य वर की आवश्यकता। जाति-उपजाति बन्धन नहीं. विवाह शीघ्र। वि०सं०—५२३३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१०- २८/१५५ सेमी०, गृहकार्य दक्ष, एम०ए०, विश्नोई कन्या हेतु नौकरी अथवा व्यापार में कार्यरत वर चाहिए। वि०सं०—५२३४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

११- २४/१६३/५३, कि० ग्राम, खूबसूरत, गौरवर्ण, बीसा अग्रवाल, सम्पन्न परिवार, एम०बी०बी०-एस० डाक्टर कन्या, आकर्षक व्यक्तित्व हेतु डाक्टर, संपन्न, योग्य वर चाहिये। लिखें—वि०सं०—५२३५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१२- २१/१५० सेमी०, जादौ ठाकुर, गृहकार्य निपुण कन्या हेतु, सजातीय, शाकाहारी, सेवारत, व्यवसायी वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—५२३६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१३- सिन्धी, २१/१५५ सेमी०, फर्स्टईयर तथा १९/१५२ सेमी०, स्मार्ट, गोरी, सर्वगुण सम्पन्न, कन्याओं हेतु दहेज विरोधी, सिंधी वर चाहिये। शीघ्र डीसेन्ट मैरिज, विज्ञापन उत्तम चयन हेतु सिन्ध, लारकाना डिस्ट्रिक को प्राथमिकता, सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—५२३७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१४- ब्राह्मण, २५/१५८ सेमी०, एम०एस-सी०, कश्यप गोत्र, सांवली, गृहकार्य दक्ष, सुन्दर, सुशील अध्यापिका कन्या हेतु सुयोग्य, शाकाहारी, वर चाहिए। लिखें—वि०सं०— ५२३८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१५- श्रीवास्तव, कायस्थ, २४/१५४/५ सेमी०, गोरी, सुन्दर, स्लिम, स्मार्ट, एम०बी०बी०एस०, (जुलाई '९१), पिता मध्यप्रदेशीय, कन्सलटेन्ट फिजीशियन, कन्या हेतु, एम०बी०बी०एस०, एम०डी०, एम०एस०, आल इंडिया, सर्विसेज, इंजीनियर, नान मांगलिक वर चाहिये, अन्य जाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—५२३९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१६- ३०/१४८ सेमी०, बंगाली, गौरवर्ण, ग्रेजुएट, कश्यप गोत्र, ब्राह्मण कन्या के लिए, कार्यरत, उपयुक्त वर चाहिये। निःसंतान, विधुर या तलाकशुदा को भी वरीयता। लिखें—वि०सं०—५२४०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१७- २६ वर्षीया, १५४ सेमी०, बी०एस-सी०, सुन्दर, सुशील, गृहकार्य दक्ष, माथुर कायस्थ, कन्या हेतु सजातीय वर चाहिये। विवाह अति उत्तम एवं शीघ्र। लिखें—वि०सं०—५२४१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

वर-वधू चाहिए

१- २२/१६२ सेमी०, कान्यकुब्ज, उच्च सम्पन्न, प्रतिष्ठित परिवार, अति सुन्दर, गौरवर्ण, गृहकार्य दक्ष, एम०ए० प्रथम श्रेणी कन्या हेतु उच्च श्रेणी इंजीनियर, आई०ए०एस०आई०पी०एस० एवं लोकसेवा द्वारा चयन वरों को प्राथमिकता तथा इसी परिवार के सुन्दर २५/१६७ सेमी०, डाक्टर वर हेतु सुन्दर, सुशिक्षित वधू चाहिए। फोटो एवं पूर्ण पारिवारिक विवरण सहित लिखें—वि०सं०—५२४२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

वधू चाहिए

१- दृष्टिहीन, ४०/१६५ सेमी०, कुमाऊंनी राजपूत, एम०ए०, बैंक सेवारत, मासिक आय २५०० रुपये हेतु सुयोग्य, नेत्रवान, सुशिक्षित वधू चाहिए। जाति एवं धर्म बंधन मुक्त-साधारणतम एवं शीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—५२४३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

२- अग्रवाल (मित्तल गोत्र), २६/१७२ सेमी०, गौरवर्ण, सुन्दर, स्मार्ट, कानवेन्ट शिक्षित, बी०काम०, मासिक आय पांच अंकीय, निजी भवन एवं दुकान हेतु सुशिक्षित, गोरी, प्रतिभाशाली, गृहकार्य निपुण, सुन्दर वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—५२४४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

३- दृष्टिहीन अध्यापक, गवर्नमेंट टीजीटी, पोस्ट हिन्दी, ३२/१३० सेमी०, एम०ए०बी०एड०, वेतन २,६००/- सरकारी आवास, निजी संपत्ति हेतु सुशिक्षित, सुयोग्य कन्या चाहिये। जाति एवं दहेज बंधन नहीं, आंशिक विकलांगता स्वीकार्य। लिखें—वि०सं०—५२४५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

४- कायस्थ, ३८/४५००, तलाकशुदा, एयरलाइंस में कार्यरत युवक हेतु सुंदर, गौरवर्ण वधू चाहिए जो कार्यरत न हो। शीघ्र विवाह, फोटो सहित विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—५२४६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-२७/१६५/३०००, हिन्दू, यू०पी० खत्री, स्मार्ट, गौरवर्ण, राष्ट्रीय विमान पटन प्राधिकरण (केन्द्रीय सरकार) हेतु सुन्दर, सुशिक्षित केवल हिन्दू (पंजाबी नहीं), खत्री वधू चाहिये।

लिखें—वि०सं०—५२४७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

६- सक्सेना, २८/१७० सेमी०, रेलवे इंजीनियर हेतु लम्बी, गोरी, घरेलू, सक्सेना वधू चाहिये, पिता सेवानिवृत्त, गजेटेड आफीसर, निजी मकान, जन्म कुण्डली, बायोडाटा, फोटो शीघ्र, उत्तम विवाह हेतु भेजें। लिखें—वि०सं०—५२४८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

७- हैहय क्षत्रिय, जायसवाल, २७ वर्ष, १७७ सेमी०, बी०काम०, सुंदर, गौरवर्ण, स्मार्ट, स्वतंत्र व्यवसाय, पांच अंकों में मासिक आय, अन्य जायदाद तथा आधुनिक निवास, सुस्थापित, प्रतिष्ठित परिवार के युवक हेतु, गौरवर्ण, सुंदर, आकर्षक, सुशील, ग्रेजुएट, प्रतिष्ठित, संभ्रांत, हैहय क्षत्रिय, जायसवाल, शिवहरे, हिन्दू अहलुवालिया व अन्य स्वजातीय परिवार से वधू चाहिये। तुरंत विवाह, विज्ञापन उत्तम चयनार्थ। प्रथम बार में पूर्ण जानकारी, बायोडाटा, जन्मपत्रिका तथा वापसी आधार पर फोटो सहित। लिखें—वि०सं०—५२४९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

८- सरयूपारीय ब्राह्मण, २५/१८० सेमी०, इंजीनियर, अमेरिका में एम०एस० अध्ययनरत, आकर्षक युवक हेतु २२ वर्षीया सुंदर, साइंस ग्रेजुएट, डाक्टर, इंजीनियर, ब्राह्मण वधू चाहिए। लिखें—वि०सं०—५२५०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

९- २८/१७० सेमी०, शान्डिल्य गोत्रीय, मैथिल ब्राह्मण, प्रतिष्ठित परिवारीय, ख्याति प्राप्त वि०वि० से होम्योपैथी डिग्रीधारी, कालेज लेक्चरर एवं निजी प्रैक्टिस में सलग्न युवक हेतु योग्य वधू चाहिये। कृपया प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण एवं फोटो भेजें। लिखें—वि०सं०—५२५१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१०- लोधी, राजपूत, २६/१७०/२०००, बी०ए०, निजी कृषि व्यवसाय, सुन्दर युवक हेतु सजातीय वधू चाहिये। शिक्षा, दहेज, बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं—५२५२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

११- वैद्य, प्रवासी बंगाली, उत्तर प्रदेश निवासी, एम०ए०, ३२/१६०/२२००, रेलवे में कार्यरत हेतु सुशील, सुशिक्षित, कार्यरत वधू चाहिये। कोई बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—५२५३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१२- कौरव (राजपूत क्षत्रिय), ३३/१७२/२०००/एम०ए० मध्यप्रदेश शासकीय सेवारत, सुंदर, आकर्षक व्यक्तित्व, इकहरा शरीर, स्वस्थ्य, निर्दोष, तलाकशुदा, आकर्षक, सुंदर, इकहरे शरीरवाली वधू चाहिये। जाति, दहेज, कोई बंधन नहीं। लिखें—सिंह बड़ा बाजार, पोस्ट आफिस दतिया—४७५-६६१ (म०प्र०)।

१३- चमार, २७/१६५/४४००, एम०ए०, साफ रंग, बैंक अधिकारी, अच्छा परिवार हेतु सुन्दर, गोरी, शिक्षित, अच्छे परिवार की वधू चाहिये। फोटो सहित सम्पूर्ण विवरण प्रेषित करें। लिखें—वि०सं०—५२५४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१४- चौरसिया, २८/१६० सेमी०, सुंदर, मध्यप्रदेश निवासी, स्वयं का व्यवसाय, निजी मकान एवं सम्पत्ति हेतु सुशील, गृहकार्य में दक्ष, मंगली वधू चाहिए, कृपया जन्मपत्री सहित सम्पूर्ण विवरण लिखें। लिखें—वि०सं०—५२५५ मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१५- ४१ वर्षीय, दृष्टिहीन अध्यापक, मासिक आय रु० १५००/- के लिये गृहकार्य में निपुण, विधवा, तलाकशुदा, धर्म-जाति बंधन नहीं। पहली बार में पूर्ण विवरण लिखें। पता-सर्वजीत सिंह, द्वारा श्री भगवान स्वरूप शर्मा, ए/६६-१, मोहल्ला-सामने घाट, लंका, वाराणसी.

१६- ३१/१६८/३२००, तायल, परा-स्नातक, बैंक क्लर्क के लिए अग्रवाल, स्नातक, २५ वर्ष तक सुंदर वधू चाहिए, पहली बार में संपूर्ण विवरण। शीघ्र विवाह हेतु लिखें—वि०सं०—५२५६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१७- अग्रवाल, अकेले, विधुर (निःसंतान), ४०/१६० सेमी०, डबल एम०ए०, अपना एजुकेशन सेन्टर, अच्छी आय, साधारण व्यक्तित्व हेतु उदारचित, मृदुभाषी जीवनसाथी चाहिये। शिक्षिका, ट्रान्सफर नौकरी, कलात्मक या शैक्षणिक योग्यता वाली महिला को प्राथमिकता। अन्य भी विचारणीय। विधवा, गरीब, आयु, जाति, रूपरंग आदि बन्धन नहीं। प्रथम बार में पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—५२५७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

१८- २८/१५८ सेमी०, मुस्लिम अन्सारी, गोरा रंग, स्वस्थ, सुन्दर, भारत सरकार के फाईनेन्स कार्पोरेशन में अच्छे पद पर कार्यरत युवक हेतु वधू चाहिये। कन्या का बायोडाटा रंगीन फोटो के साथ लिखें। पोस्ट बाक्स न०—४६३, मुरादाबाद (यू०पी०) २४४००१.

१९- यादव, ३०/१६६ सेमी०, बी०एस-सी०, निजी व्यवसाय, मासिक आय—४०००/- रुपये से अधिक, स्मार्ट, सुशिक्षित परिवार हेतु स्वजातीय, दहेज रहित वधू चाहिये। विवाह यथाशीघ्र। शाकाहारी को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—५२५८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३.

२०- ३६/१५८ सेमी०, एम०बी०बी०एस०, एम०डी०, डाक्टर, सार्वजनिक क्षेत्र के प्रतिष्ठान में सीनियर मेडिकल आफिसर, आय उच्च श्रे[णी] में, केरल प्रान्त निवासी, आकर्षक, अ[ति] सुन्दर युवक हेतु सुसंस्कृत परिवार की शिक्षित वधू चाहिये। दहेज एवं जाति बं[धन] माथुर कायस्थ परिवार की कन्या को प्राथ[मिकता]। लिखें—वि०सं०—५२५९, मनोरमा, [मुट्ठीगंज], इलाहाबाद—३.

२१-विदिशा मूल निवासी सुन्दर, अविवाहित, ३७/२५००/ राजस्व निरीक्ष[क] ब्राह्मण युवक को प्राध्यापिका, व्याख्यता साथी चाहिये। मध्यम वर्ग परिवार की स्वास्थ्य, आकर्षक, सजातिय प्रगतिशील की युवतियां स्वयं विवरण भेजें। लिखें:— संख्या ५२६० मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहा[बाद]

वर चाहिए

१. २५/१५० सेमी०, कायस्थ गृहकार्य में दक्ष, इंटर, कन्या हेतु आत्म[नि...] चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं, दहे[ज...] शीघ्र विवाह। श्याम श्वेत फोटो प्रथम ही भेजें। लिखें—वि०सं०—५२६१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२. श्रीवास्तव कायस्थ, २७/१५[...] एम०ए०बी०एड०, उत्तम शैक्षणिक सुन्दर, आकर्षक-व्यक्तित्व, मंगली [...] सेवारत, सुशिक्षित वर चाहिये। पिता [...] म०प्र० पदस्थ, शीघ्र विवाह, जन्म [...] लिखें—वि०सं०—५२६२, मनोरमा, इलाहाबाद—३

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को के अन्दर अपना पत्र भेजिए। पत्र अं[ग्रेजी या] हिन्दी में लिख सकते हैं। अगर आप [...] वैवाहिक विज्ञापन भेजने के इच्छु[क ...] विज्ञापन सामग्री के साथ मित्र [...] प्रा०लि० के नाम बैंक ड्राफ्ट या क्रॉस[...] आर्डर भेजना न भूलिएगा। नकद रुप[...] भेजें, पोस्टल आर्डर या बैंक ड्राफ्ट में [...] न लिखें, बल्कि मित्र प्रकाशन प्राइवेट [...] लिखें। प्राप्त उत्तर रजिस्टर्ड डाक [...] जाएंगे।

विज्ञापन दरें इस प्रकार हैं:— [...] तक १०० रुपये, ४० शब्दों तक १३० [...] शब्दों तक १६० रुपये, ६० शब्दों [...] रुपये प्रति बार बाक्स नं० सहित [...]

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० [...] के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा [...] मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

श्रीमतीजी

प्राण

मां! तुम?

शीला! देखो, गांव से तुम्हारी सास आयी हैं.

मां जी! प्रणाम.
बहू! कैसी हो?

शहर की तनाव भरी जिन्दगी में कौन खुश रह सकता है?

कभी बिजली नहीं है तो कभी पानी नहीं. महंगाई इतनी कि जितना कमाओ थोड़ा है.

च्चों का होमवर्क कराते-राते सिर चकरा जाता है.

वायु प्रदूषण से दम घुटने लगता है.

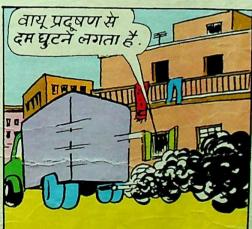
गांव का स्वच्छंद वातावरण छोड़ कर आप यहां क्यों आयीं?

मेरे पास कुछ सोने के जेवर बुढ़ापे में वह मेरे किस काम के?
480/1991

मैं यह तुझे देने आयी थी!

मां जी! अब आप यहीं रहिए. गांव में आपकी देखभाल करने वाला कौन है?
© PRAN'S FEATURES

क्या आप कब्ज से परेशान हैं ?

आखिर क्यों होता है कब्ज ? क्या खायें कि कब्ज न हो ? कब्ज के निवारण के लिए क्या करना चाहिए ? पढ़िए इन जिज्ञासाओं का समाधान प्रस्तुत करती उपयोगी रचना...

व्यक्ति को कब्ज कई कारणों से हो सकता है। इसका पहला और मुख्य कारण आहार में रेशेदार खाद्य पदार्थों की कमी का होना है। यदि फल, सब्जियां, दालें, गिरी वाले फल और साबुत अनाजों को अपने दैनिक आहार में पर्याप्त मात्रा में शामिल न किया जाए, तो कब्ज की शिकायत हो सकती है। उचित मात्रा में रेशेयुक्त पदार्थ न लेने पर बड़ी आंत (जहां मल बनता व एकत्रित होता है), की कार्य करने की क्षमता घट जाती है और वह सुस्त पड़ने लगती है, जिसके कारण मलत्याग की क्रिया भी धीमी और अनिश्चित-सी हो जाती है। जितनी ज्यादा देर तक ये बेकार पदार्थ (मल) बड़ी आंत में जमा रहेगा, आंतें इनमें निहित जल को सोख लेंगी और मल सूखा व कड़ा होता जाएगा।

दूसरा मुख्य कारण है—दबाव महसूस होने पर भी मलत्याग के लिए न जाना। यदि कोई व्यक्ति बार-बार ऐसा करे तो शरीर की मलत्याग करने की स्वाभाविक मांग धीरे-धीरे कम होती जाती है और जब निष्क्रियता बढ़ती जाती है तो सिस्टम को दुबारा क्रियान्वित करना बड़ा कठिन होता है। इसी कारण कब्ज से छुटकारा पाने के लिए कई लोग मृदु-रेचक (दस्तावर) औषधियों का उपयोग करने लगते हैं, जिस[illegible] समस्या कम होने के बजाय [illegible] जाती है।

इन कारणों के अ[illegible] बार गर्भावस्था के दौरान [illegible] की शिकायत होने पर भी [illegible] जाता है। पर साधारणतया [illegible] यह शिकायत बड़ी आंत या [illegible] की गड़बड़ी के कारण नहीं [illegible] प्रौढ़ावस्था और वृद्धावस्था [illegible] अकसर बड़ी आंत और [illegible] जनित विकारों से पीड़ित [illegible] जिसमें बड़ी आंत के अन्ति[illegible] सूजन हो जाना और आंत [illegible] मुख्य हैं। यदि व्यक्ति को [illegible]

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

१५ जुलाई '९१, वर्ष ६२, अंक १३

इस अंक में

सबके प्रिय होते हैं विनोदप्रिय लोग

स्वस्थ एवं शिष्ट हास्य-विनोद का भाव आपके व्यक्तित्व को आकर्षक बनाता है...। एक रोचक एवं उपयोगी आलेख।

पुरातन परम्परा फैशन के नये दौर में

पुरातन परम्परा में आधुनिकता का समावेश कर बनाये गये कुछ परिधानों के नमूने।

सौन्दर्य से जुड़ी शंकाएं और समाधान

सौंदर्य संबंधी कुछ शंकाओं का समाधान आप सबके लिए।

आदर्श विवाह : कल्पना या वास्तविकता?

दाम्पत्य जीवन से संबंधित एक उपयोगी रचना।

मुखपृष्ठ छाया : विजय कुलश्रेष्ठ

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
राधा शर्मा

प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

श्री वीरेन्द्रनाथ घोष द्वारा मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के लिए प्रकाशित तथा माया प्रेस प्रा०लि०, इलाहाबाद—३ में मुद्रित।

१. यह है हालीवुड की मशहूर अभिनेत्री जोन कालिन। एक लंबे अर्से के बाद कई परेशानियों (उनके भूतपूर्व पति रोन कैस की मृत्यु और बेटी कैटी की दुर्घटना आदि) से उबर कर सामने आने वाली यह टी०वी० क्वीन 'डायनेस्टी' सीरियल से मशहूर हुई और अब इनके हाथ में कई फिल्में हैं। वैसे आजकल ये अपनी लिखी एक किताब की वजह से भी काफी मशहूर हो रही हैं, जो चित्र में इनके हाथ में है।

२. इस कठिन समय में किसी भी शख्स का नीचे से ऊपर उठना हिम्मत और दिलेरी की बात होती है। और फिर अगर वह महिला हो तो क्या कहने! डॉली पार्टन अभिनेत्री के अलावा गीतकार, गायिका और सफल व्यवसायी भी हैं। ११ बच्चों वाले निहायत ही गरीब खानदान में जन्मी डॉली ने यह दिखा दिया है, कि अगर इन्सान में हुनर, हिम्मत और हौसला है तो वह कुछ भी कर सकता है।

दैनिक शिष्टाचार

शिष्टाचार संबंधी तमाम सवाल हमारी पाठिकाएं पूछती हैं, जिनमें से कुछ सवालों के जवाब यहां दिए जा रहे हैं। जवाब दे रही हैं 'मनोरमा' की शिष्टाचार विशेषज्ञा। आप भी शिष्टाचार संबंधी सवाल संपादकीय पते पर भेज सकती हैं

प्रश्न : क्या खाने पर बुलाये मेहमान से रसोईघर के कामों में मदद लेनी चाहिये ? ऐसे में अगर वह मदद करने की जिद करें तो क्या करें ? क्या हमें उनकी बात मान लेनी चाहिये ?

उत्तर : अगर आपके मेहमान २-३ या ज्यादा दिन के लिए आये हों तो घर के कामों में उनकी मदद लेने में कोई हर्ज नहीं। पर यदि वे सिर्फ एक समय के भोजन के लिये आमन्त्रित हैं, तो आपको रसोईघर के काम में उनकी मदद नहीं ही लेनी चाहिये। घर पर मेहमान आमन्त्रित करने का मकसद यह होता है कि आप व आपके मेहमान एक-दूसरे के संग-साथ का आनन्द उठाएं। यदि वे आपकी मदद करने में लग जायेंगी तो आप दोनों का ही मजा किरकिरा हो जायेगा। इसलिए आपको पहले से ही ऐसा इन्तजाम करना चाहिए कि मेहमानों के साथ बैठने, बातचीत करने और दावत का लुत्फ उठाने का आपको भी मौका मिले।

प्रश्न : मेरी पन्द्रह वर्षीया बेटी अत्यन्त जिद्दी और मनमौजी है। हमेशा अपने ढंग के ऊटपटांग कपड़े पहनती है। हालांकि वे कपड़े किसी सेल की दुकान से खरीदे हुए नहीं होते हैं, पर लगते वहीं के हैं। मां-बेटी में मनमुटाव और तकरार न हो, इसलिये मैं उससे कुछ कहती नहीं। अब समस्या यह है कि उसके जन्मदिन की पार्टी पर तमाम रिश्तेदार उससे मिलने आयेंगे और मुझे पता है कि वह अपनी इच्छानुसार बेढंगे कपड़े पहनेंगी। आप बताइये, मैं क्या करूं ?

उत्तर : आपका सोचना ठीक है। किशोरियों को ज्यादा टोकने से वे और जिद्दी हो जाती हैं। वे अपने ढंग से जीना ज्यादा पसन्द करती हैं। बहरहाल आप उसे प्यार से समझा सकती हैं कि 'चूंकि यह एक खास अवसर है और साल में एक ही बार आता है, इसलिये इस मौके पर कपड़े तुम मेरी पसन्द के पहन लो। सबकी नजर तुम पर होगी, इसलिये तुम्हें उन सबकी पसन्द का भी खयाल रखना चाहिये।'

प्रश्न : मैं और मेरे पति अलग हो गये हैं। मुझे समझ में नहीं आ रहा है, कि मैं लोगों को और अपने रिश्तेदारों को यह खबर कैसे सुनाऊं ?

उत्तर : मुझे आपके अलगाव के बारे में सुनकर अफसोस हो रहा है। इस कठिन वक्त में यह जरूरी नहीं है, कि आप यह बात सबको बतायें। सिर्फ व्यावहारिक कारणों से कुछ ही लोगों को यानी कि बैंक में, बच्चों के स्कूल में, अपने डॉक्टर को आप यह बात बता सकती हैं।

प्रश्न : मेरे पिता बहुत पारंपरिक हैं। कभी-कभी उनके विचार मेरे विचार से मेल नहीं खाते, पर उनकी कुछ शिष्ट आदतें मुझे बहुत पसन्द हैं। उदाहरण के लिए, जब वह हम लोगों के साथ चलते हैं तो स्वयं पटरी पर बाहर चलते हैं। कोई महिला मेहमान अगर घर में आती हैं, तो वे खड़े हो जाते हैं। मेरी शिकायत है कि मेरा मंगेतर इन सब मामलों में बिलकुल असभ्य है। जब कभी वे मेरे साथ खरीदारी करने जाते हैं, तो प्रायः दरवाजे से बाहर खुद पहले निकल कर उसे छोड़ देते हैं। इससे दरवाजा कभी-कभी आकर मेरे चेहरे पर लग जाता है। मुझे इन सब आदतों से बेहद चिढ़ हो जाती है। आप बताइये, मैं क्या करूं ?

उत्तर : जब से 'विमेन लिब' की शुरुआत हुई, है तबसे पुरुषों की यह धारणा बनी कि चूंकि महिलायें बराबरी का हक मांग रही हैं, तो उन्हें दरवाजा भी खुद खोलना चाहिये। पर हमारे दैनिक जीवन में थोड़ी-बहुत शिष्टता तो जरूरी ही होती है। आप अपने मंगेतर को प्यार से समझाइये, मुझे उम्मीद है, उन्हें समझ में आ जायेगा।

प्रश्न : हाल ही में मुझे किसी के यहां दावत में जाना पड़ा। चूंकि मैं अकेली थी, इसलिये जाते वक्त तो टैक्सी से चली गई, पर आते वक्त वहां पर उपस्थित मेहमानों में से एक ने मुझे लिफ्ट देने को कहा। मैंने मना किया, पर वह नहीं मानी। आप बताइये, मुझे क्या करना चाहिये था ? क्या मुझे टैक्सी का बन्दोबस्त पहले से ही कर लेना चाहिये था ?

उत्तर : अगर आप टैक्सी का बन्दोबस्त पहले से ही कर लेतीं, तो अच्छा रहता। इसके लिये आप अपने मेजबान से पहले से पूछ भी सकती थीं, कि पार्टी कब समाप्त होगी ? इससे आप किसी का अहसान लेने से आप बच जातीं।

—शिष्टाचार विशेषज्ञा
मनोरमा ब्यूरो
—प्रस्तुति : साधना सिंह

जब आप अपनी सहेली के घर जाएं

आप अपनी किसी सहेली के घर जब जाती हैं तो जाहिर है वह आपकी आवभगत करना चाहेगी। कम से कम चाय-नाश्ते का इंतजाम तो वह जरूर करेगी। ऐसा कुछ वह आपके लिए करना शुरू करे तो आप उसका हाथ जरूर बंटाएं। मान लीजिए, आपकी सहेली का शिशु छोटा है और रो रहा है तो आप उसको खिलाने-दुलारने की कोशिश करें। कप-प्लेट धो कर आप अपनी सहेली का बोझ हलका कर सकती हैं। अपनी सहेली के घर जाकर आप यह न कहें, कि आपका अमुक चीज खाने का बहुत मन है। इस तरह आप अपने मेजबान को पशोपेश में डाल सकती हैं। वह जो कुछ बनाएं भरपूर प्रशंसा करें। इस तरह का व्यवहार आपको उस वक्त राहत देगा, जब वही सहेली आपके घर आयेगी। विश्वास करें वह भी आपके काम में आपका हाथ बंटाएगी और खाने की उलटी-सीधी मांग करने से बाज आयेगी।

—मनोरमा सेल

मैं उस वक्त भी शरमा रही थी

सुहागरात के बारे में सोचते ही मन खिल उठता है। पिया मिलन की पहली रात तो हमेशा याद रहती है। मैं भी कभी-कभी इस बारे में सोचा करती थी कि कैसी होगी मेरी पिया मिलन की वो रात, कैसे होंगे मेरे पिया?

बात उन दिनों की है जब मैं एम०ए० कर रही थी। हम चार बहनें हैं, पापा कम्पाउण्डर हैं। मैं सबसे बड़ी थी इसलिए मेरी शादी की बात यहां-वहां चलाई गयी। कई लड़के मुझे देखते ही पसंद तो कर लेते परन्तु बात दहेज पर आकर अटक जाती थी। पापा अपनी हैसियत तक तो देने को तैयार थे, लेकिन लड़के वालों की लम्बी-चौड़ी मांगें पूरी नहीं कर सकते थे और इसी के कारण कभी-कभी उदास हो जाया करते थे। मुझे भी गुस्सा आता था लड़के वालों पर। एक दिन फिर वही देखने-दिखाने की बात तय हुई। ८ मई १९९८ का वो दिन था, जिस दिन ये मुझे देखने आये थे। मुझसे एक-दो प्रश्न किये। मैंने भी उत्तर दे दिये। मेरे मन में जो लड़कों के प्रति गुस्सा था वो कायम था। मैं उठकर अंदर चली गयी थी। फिर वही हुआ जिसका मुझे डर था। दहेज की बात उठी, और इनके माता-पिता मुझे रिजेक्ट कर गये।

लेकिन ये अपनी बात पर अड़े रहे कि मैं शादी करूंगा तो उसी

लड़की से, वर्ना नहीं। आखिर इनकी जिद के आगे इनके माता-पिता को झुकना ही पड़ा। शादी २८ जून को होनी तय हो गयी थी। आखिर वो दिन भी आ गया जब मैं अपने घर से विदा हो गयी।

जब ससुराल पहुंची तो सभी नाराज नजर आ रहे थे। पापा ने तो अपनी हैसियत से बढ़कर ही दहेज दिया था। फिर भी तरह-तरह की बातें सब लोग कर रहे थे। दहेज को लेकर जो बातें हो रही थीं, वो मैंने भी सुनीं तो मेरा दिल फूट-फूटकर रोने को हुआ। मन कर रहा था कि कहीं एकांत जगह चली जाऊं। शाम ढल रही थी और रात होने को थी। कुछ ही देर बाद मुझे एक अकेले कमरे में पहुंचा दिया गया था। जैसे ही एकांत मिला मैं रो पड़ी। तभी ये कमरे में आये और मुझे रोता देखकर सब कुछ समझ गये, क्योंकि इन्हें भी सारी बातों के बारे में खबर थी। बोले, "तुम्हारे लिए तो मैंने अपने घर वालों से दहेज के खिलाफ जंग लड़ी है और क्या जंग में जीतने वाले का रोकर स्वागत किया जाता है?" इनका अपनापन भरा स्पर्श पाकर मैं और फूट-फूट कर रोने लगी।

इन्होंने मेरा हाथ अपने हाथों में लिया और बोले, "मीनू, ये हाथ मैंने किसी के कहने से नहीं, अपनी मर्जी से पकड़ा है। जिसे जिंदगी भर नहीं छोड़ूंगा अब तो हंस दो।" मेरे आंसू पोंछते हुए बोले, "अब कभी भी रोई तो तुम्हें मेरी जान की कसम है।" इनके इतना कहते ही मैंने झट से अपने आंसू पोंछ लिए। मेरी इस नादानी पर ये शरारत से हंसते हुए बोले, "हमसे प्यार नहीं है, हमारी कसम से प्यार है?"

मैंने शरमा कर इनके सीने में मुंह छुपा लिया।

इन्होंने अपनी बांहों में मुझे भर लिया और फिर कब क्या हुआ, मुझे कुछ भी होश न रहा।

सुबह अचानक हड़बड़ा कर उठी। जल्दी-जल्दी साड़ी ठीक करके जैसे ही दरवाजे की तरफ बढ़ी इन्होंने कहा, "मीनू, रात की कसम याद है ना?"

मैंने पलटकर देखा और हां में सिर हिला दिया। ये मेरे नजदीक आ गये थे। मैं इनसे उस वक्त भी शरमा रही थी। और ये अपनी जीत पर मुस्करा रहे थे। आज भी जब कभी उस अपनेपन, विश्वास, प्यारभरी रात के बारे में सोचती हूं तो इनके प्रति मेरे मन में प्यार का सागर हिलोरें लेने लगती है।

—मीना सिद्धार्थ

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के संस्मरण आमंत्रित हैं। समुचित पुरस्कार व्यवस्था है। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो भेजें और निर्णय की सूचना के लिए समुचित डाक टिकट लगा लिफाफा भी।

यहां बच्चे बिकते हैं

रोमानिया-बुखारेस्ट के इंटरनेशनल होटल की दीर्घा में बच्चों के दलाल बच्चों के चित्रों की एलबम बगल में दबाए संभावित ग्राहकों की खोज में लोगों के चेहरों को देखते रहते हैं। यहां बच्चों की खरीद के लिए बाजार लगता है। कुछ सप्ताह के शिशु का मूल्य १५,००० डॉलर है तो तीन वर्ष के बच्चे का ६,००० डॉलर। रोमानिया के अनचाहे बच्चे यूरोप और अमेरिका के दंपतियों द्वारा बड़ी संख्या में खरीदे जा रहे हैं।

रोमानिया की गोद लेने वाली समिति के अध्यक्ष डा० जुगदावेस्कू का कहना है कि, 'यह चाऊशेस्कू युग की सबसे दुःखद देन है। हमारी महिलाओं में बच्चों के प्रति एक ऐसी तटस्थता की भावना ने जन्म ले लिया है कि जिसे दूर करने में पीढ़ियां लग जायेंगी।"

डा० जुगदावेस्कू चाहते हैं कि बच्चों की बिक्री बंद होनी चाहिए।

खिलाड़ी या अनाड़ी

दसवीं लोकसभा में चुनाव में अगर वाकई कोई 'बाहुबली' चुनाव लड़ रहा है, तो वे हैं पश्चिम बंगाल के दमदम क्षेत्र से भाजपा प्रत्याशी मनोहर आइच।

मनोहर आइच विश्व स्वास्थ्य सौष्ठव (बॉडी बिल्डिंग) का खिताब जीत चुके हैं और ७८ वर्ष की उम्र में भी काफी दमखम रखते हैं। जब इनसे पूछा गया कि, "आपको यानी श्रेष्ठ बॉडी बिल्डर को अचानक इस उम्र में राजनीति में कूदने की क्या जरूरत आ पड़ी?" तो इन्होंने बताया कि, "मैं खेलों के गिरते हुए स्तर को ऊंचा उठाना चाहता हूं इसलिए राजनीति में आया हूं।"

वे अपनी बात के समर्थन में, अपनी सभाओं में अपनी मांसपेशियों का प्रदर्शन भी करते रहते हैं। लोग इन्हें सुनने कम जाते हैं देखने ज्यादा आते हैं।

चावल या कैनवास

कुछ लोगों को सपाट जिन्दगी अच्छी नहीं लगती, जब तक जिन्दगी में रोमांच न हो, चुनौतियां न हों अच्छा ही नहीं लगता। किसी के लिए इंग्लिश चैनल को पार करना चुनौती है तो किसी के लिए एवरेस्ट की चोटी, लेकिन जयपुर की नीरू छाबड़ा के लिए नन्हा चावल का दाना चुनौती बना हुआ है।

ये प्रथम भारतीय महिला हैं जो चावल के दाने पर १०५ अक्षर लिखने की महारत हासिल कर चुकी हैं। लिखते समय इन्हें किसी तरह के चश्मे या ग्लास की मदद नहीं लेनी पड़ती लेकिन पढ़ने वाला मेग्नीफाइंग ग्लास की मदद बिना नीरू की इबारत को नहीं बांच सकता।

पन्द्रह फरवरी का महत्व

गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकार्ड्स' में सर्वप्रथम किसी हरियाणी निवासी के शामिल होने का सौभाग्य चौधरी मेवा सिंह को प्राप्त हुआ है। क्योंकि इनके परिवार के सभी सदस्य पन्द्रह फरवरी को ही जन्मे हैं और एक ही दिन पूरा परिवार अपना जन्म दिन मनाता है।

गिनीज बुक का पुराना विश्व कीर्तिमान था कैलीफोर्निया निवासिनी 'केथेन' का। इन मोहतरिमा ने समय-समय पर चार ऐसे बच्चों को जन्म दिया था, जिनकी जन्मतिथि एक ही थी। केथेन का विश्व कीर्तिमान चौधरी मेवासिंह ने तोड़ डाला है।

चौधरी मेवासिंह का जन्म १५ फरवरी १९५५ को हुआ था। १५ फरवरी १९७० में मेवासिंह ज्ञान देवी से परिणय सूत्र में बंध गये। श्रीमती मेवासिंह की जन्मतिथि १५ फरवरी १९५८ है। १५ फरवरी १९७८ को चौधरी परिवार को पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई। १५ फरवरी १९८२ को दूसरे बेटे ने जन्म लिया। १५ फरवरी १९८४ को कन्या पैदा हुई।

सरकारी नौकरी में इनकी सर्वप्रथम नियुक्ति १५ फरवरी. १९७४ को हुई।

कटआउट की लागत

कटआउटों का चलन दक्षिण भारत की फिल्मी दुनिया से शुरू होकर अब पूरे देश के राजनीतिक परिदृश्य पर छा गया है। संसदीय क्षेत्रों में राष्ट्रीय नेताओं के अलावा उम्मीदवारों के भी दस से सौ फीट तक के कटआउट हर जगह लगे हुए हैं, जिसका मतदाताओं पर चमत्कारिक असर हुआ है। ऐसा पहली बार हुआ है कि चुनाव प्रचार में कटआउटों का इतने व्यापक पैमाने पर प्रयोग हुआ।

पर आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि यह प्रचार का सबसे महंगा तरीका है। दिल्ली में स्थित प्रचार की सामग्री तैयार करने वाली एक प्राइवेट कंपनी ने बताया कि मोटे तौर पर कटआउट बनाने में १० हजार से १ लाख रुपये के बीच कुल लागत आती है। ५० फीट से १०० फीट के कटआउट पर पेंटिंग करने में अनुमानित १० से ५० हजार रुपये खर्च हो जाते हैं। इससे आप अंदाजा लगा सकते हैं कि कितना धन इन पर बेकार किया जा रहा है।

प्रस्तुति: गजल जैगम

चक्कर हाल पूछने का

—फज्ले हसनैन

जब दो जान-पहचान वाले मिलते हैं तो बातचीत की शुरुआत और क्या हाल है? से होती है। यहां इस तरह खैरियत पूछने वालों का हाल बता रहे हैं हमारे व्यंग्यकार महोदय

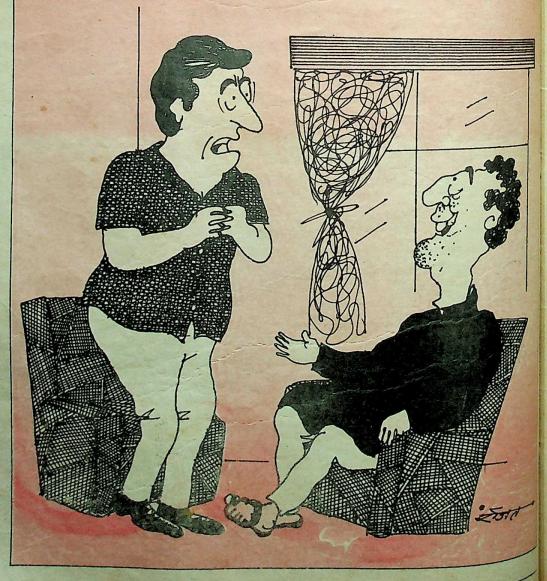
हमारा समाज तरह-तरह की रस्मों से जकड़ा हुआ है। इन्हीं खाहमखाह की रस्मों में से किसी का हाल पूछना भी एक आम बीमारी है, जिसका शिकार लगभग हर व्यक्ति होता है। आप इस रोग से किस हद तक पीड़ित हैं, यह तो हम नहीं जानते, लेकिन जहां तक हमारा ताल्लुक है, हम तो इस रस्म के चक्कर में कई बार इतने बोर हो जाते हैं, कि बस हम ही जानते हैं। आपने भी अनुभव किया होगा या देखा होगा, कि जब दो व्यक्तियों की मुलाकात होती है, तो उनकी बातचीत का काफी हिस्सा 'और क्या हाल है?' पर ही निर्भर होता है। या कुछ यूं कहिये कि हर विषय के आखिरी जुमले के बाद दूसरी ओर से 'और क्या हाल है?' का नारा लग जाता है। कभी-कभी तो खीझ कर हम कह बैठते हैं, "अब और कितना सुनाएं अपना हाल?" पर कुछ लोग इस रंग में इस कदर डूबे होते हैं कि कुछ ही क्षण बाद फिर एकाध 'और क्या हाल है?' जड़ ही देते हैं। हालांकि यकीन कीजिये, कोई आपका हाल वाकई जानना थोड़े ही चाहता है, बस, आपका कीमती समय चाटता है, सो इसी 'और क्या हाल है?' के बहाने ही सही! आपका हाल कोई संजीदगी से इसलिए भी जानना नहीं चाहता, कि अगर वह आपका हाल वाकई जान ले तो कहीं उसके दिल में आपकी मदद करने का खयाल न आ जाए। इसीलिये लोग हाल पूछ तो जरूर लेते हैं लेकिन आपका जवाब, एक कान से सुनकर दूसरे कान से बराबर निकालते रहते हैं। इस तरह यह रस्म संभवतः सिर्फ अपना वक्त गुजारने और दूसरों का वक्त गंवाने के लिये ईजाद हुई है। हमारा तो बहरहाल यही खयाल है, मुमकिन है, आप कभी इस रस्म से इस हद तक बोर न हुए हों!

यों तो आए-दिन ही हम इन हालात का शिकार होते रहते हैं, लेकिन हम आपको सिर्फ आज का हाल ही सुनायें तो शायद आप हमारे हाल पर तरस खाने से खुद को न रोक पायें।

सवेरे ही सवेरे एक साहब आ टपके। उसी घिसे-पिटे यानी 'और क्या हाल है?' से बात का सिलसिला चला। हमने बताना शुरू किया, "भई, बच्चे की तबीयत ज्यादा खराब है। इलाज से कोई फायदा नहीं हो रहा है।"

उधर से तुरन्त हमदर्दी या... वही जबानी हमदर्दी का सिलसि... शुरू हुआ, "अरे, किसी बड़े डाक्... को दिखाइये, डाक्टरों की कोई क... तो है नहीं।"

हमने कहा, "इस माह ... तनख्वाह अभी नहीं मिली, इ... और भी परेशानी है।"

वे भी फार्म में आ गये, "भ... वह तो मिलनी ही मिलनी है, जाए... कहां? आपने महीने भर काम कि... है, खून पसीना एक किया है ... मजाक है क्या? तनख्वाह तो मिले... ही, बल्कि मैं तो कहूंगा कि वह ... देर से मिले तो अच्छा ही है। इ...

बहाने थोड़ी बहुत सेविंग हो जाती है।"

इस पर हमने कुछ चौंकते हुए कहा, "यह क्या बात हुई भला? पे देर से मिलने में बचत होने का क्या सवाल है?" आंखों में चमक पैदा करते हुए वे बोले, "हां और क्या, कर्ज लेकर गाड़ी किसी तरह लस्टम-पस्टम चल ही जाती है और जब पे मिलती है, तो बहुत कम दिन रह जाते हैं पहली तारीख आने में। और पे न मिलने वाला बहाना इतना मजबूत होता है कि कर्ज मिलने में जरा भी दिक्कत नहीं होती।"

उनकी यह अनोखी दलील सुनकर हमने कहा, "लेकिन जिससे कर्ज लेंगे, उसे अदा नहीं करना पड़ेगा?"

इस पर गिद्ध की तरह आंखें नचाते हुए हमें समझाने लगे, "अरे भई, कर्ज तो उस वक्त अदा किया जाता है जब अपने खर्च से फालतू रकम बचती है।"

हमने कहा, "आजकल इस मंहगाई में वह शुभ अवसर आता ही कब है, कि खर्च से कुछ रकम फालतू बच सके।"

वे कुछ नाक-भौं सिकोड़ते हुए बोले, "तो कर्ज की वसूली के लिये कौन तुम्हें सूली पर लटकाने जा रहा है! भई, हमारी अपनी तो बात ही छोड़ो, जाने कितने देश इसी कर्ज के सहारे टिके हैं—और अगर ऐसी कोई एमरजेन्सी आ ही जाये, तो किसी दूसरे से लेकर पहले का हिसाब चुकता कर दो।"

हमारे मुंह से बेसाख्ता निकल गया, "और अगर दूसरा सख्ती करे तो किसी तीसरे से लेकर..."

काफी खुश होते हुए वे बीच में ही बोल पड़े, "अमां, अब तुम आए लाइन पर।"

हमने कहा, "इस तरह तो यह सिलसिला ता-जिन्दगी चलता रहेगा।"

वे बड़े इत्मीनान से बोले, "हां, और क्या—और इसी तरह जब एक दिन दुनिया से उठ जाएंगे तो लोग वहां तो पहुंचेंगे नहीं अपना कर्ज वसूलने।"

हमें भी जाने क्या सूझी, उसी इत्मीनान से बोले, "भई, आपने तो आज मेरी आंखें खोल दीं—चूंकि इस सिलसिले में मेरा मार्ग-दर्शन आपने किया है, इसलिए मुनासिब होगा, कि इस नेक काम का शुभारम्भ मैं आपके द्वारा ही करू—कुछ रकम निकालिये, फिर।"

वे एकदम उछल कर खड़े होते हुए बोले, "तुम भी कमाल करते हो, यार, मैं तो खुद तुम्हारे पास इसी चक्कर में आया था।" इसके बाद जब उन्होंने फिर 'और क्या हाल है?' का नारा बुलंद किया तो हमारा क्या हाल हुआ होगा, आप खुद समझ सकते हैं।

खैर, साहब, किसी तरह इस बला से जान छूटी, तो अड़ोस-पड़ोस के लोग बच्चे का हाल पूछने आने लगे। श्रीमतीजी बच्चे की बीमारी की तफसील हर शुभचिंतक से उसी तरह बताती रहीं जैसे टेप बार-बार बजाया जा रहा हो। जब श्रीमतीजी हाल बता चुकतीं, तो हम अपने योगदान के तौर पर सिर्फ यही एक जुमला दोहराकर अपना हाल बता देते कि "इस माह की पे अभी तक नहीं मिल पाई है।" पर मजाल है, जो किसी ने भूलकर भी यह कह दिया हो, कि हमसे कुछ उधार लेकर काम चला लो! फिर पे मिलने पर दे देना। अलबत्ता हर आने वाले ने किसी न किसी नये डाक्टर का नाम तजवीज करना अपना परम कर्तव्य समझा। साथ-साथ उन्होंने अपने परिवार के उन सदस्यों की तफसील भी पेश कर डाली, जिन्हें प्रस्तावित डाक्टर के इलाज से आराम हुआ था।

हम इन खाहमखाह के हाल पूछने वालों से अपना पीछा छुड़ाने के खयाल से कुछ जल्दी घर से निकल खड़े हुए। चौक से गुजरते हुए हमें एक जानी-पहचानी आवाज सुनाई पड़ी, "हसनैन साहब!"

जान हथेली पर लेकर किसी तरह मुड़कर देखा, तो एक परिचित सज्जन की बत्तीसी नजर आई। हमने जल्दी से हाथ उठाकर सलामी दाग दी, क्योंकि अक्सर रास्ते में लोग सिर्फ इतने से काम के लिये ही पुकारना बहुत जरूरी समझते हैं। हमने फिर जल्दी से हैंडिल पर अपनी गिरफ्त मजबूत कर ली, क्योंकि इस सलामी के चक्कर में हमारी साइकिल एक स्कूटर का हाल पूछते-पूछते बची थी। हमने सोचा—चलो, एक मामला तो निपट गया।

पर जल्दी ही उनकी गरजदार आवाज फिर कानों से टकराई, "और क्या हाल है?"

हमने अब साइकिल से उतर जाना ही बेहतर समझा, क्योंकि इतनी भीड़ में हम साइकिल का बैलेंस संभाल लेते या फिर अपना हाल ही बता लेते। दोनों काम एक-साथ मुमकिन न थे। हमने जब किसी तरह साइकिल उनकी ओर घुमाई, तो मालूम हुआ, कि वह साहब काफी दूर निकल चुके हैं। हमें बड़ा गुस्सा आया। लपक कर उन्हें जा दबोचा, "अरे, सुनिये तो।"

वे कुछ चौंकते हुए बोले, "खैरियत तो है?"

हमने बड़े सरल भाव से कहा, "अभी आपने हाल पूछा था न?"

वे कुछ सिटपिटाते हुए बोले, "हां पूछा तो था।"

हमने उन्हें खा जाने वाली नजरों से घूरते हुए कहा, "तो फिर भागे कहां जा रहे हैं...सुनिये, मेरा बच्चा बीमार है, इस महीने की पे अभी नहीं मिली, मकान का किराया..."

हमारी बात बीच में ही काटते हुए बोल पड़े, "भाई साहब! मैंने तो यूं ही पूछ लिया था, शायद आप नाराज हो गये।"

अब तो हमें और भी गुस्सा आया, हमने कहा, "यानी कि आपने यूं ही हमें इतने जोखिम में डाल दिया? जब आपके पास हमारा हाल सुनने का मौका नहीं था तो आपने मुझे क्यों इतना हलाकान किया?" वे कुछ खिसियाए से बोले, "भाई माफ कर दीजिए, अब ऐसी गलती नहीं होगी।" इतना कहते हुए वह साहब इस तरह भागे जैसे भैंस रस्सा तुड़ाकर भागती है।

खैर छोड़िये, इतनी देर तक हमारा हाल सुनते-सुनते पता नहीं आपका क्या हाल है?

जब तुम्हारी मम्मी हमारे यहां आ ही गई तो अब उन्हें जाने मत देना। आजकल भरोसे की आया बड़ी मुश्किल से मिलती है...!

कुछ जरूरी बातें आपकी जानकारी के लिए

यहां कुछ बेहद उपयोगी सुझाव दिए जा रहे हैं जिन्हें अमल में लाकर आप अपने व्यक्तित्व की खूबियों को उभार व निखार सकती हैं

सुखद यात्रा कैसे ?

यात्रा : सुखमय हो, ऐसी इच्छा हर यात्री की होती है। पर यात्रा करने से पहले ही व्यक्ति इतना तनावग्रस्त रहता है, कि यात्रा के दौरान उसके तनाव और बढ़ जाते हैं। उसकी यात्रा सुखमय न होकर उसके लिये दुखमय बन जाती है। अगर यात्रा से पहले कुछ बातों का ध्यान रखा जाये तो यात्रा का असली आनंद लिया जा सकता है। ये बातें हैं :

० घर से चलने से पहले तनावमुक्त रहिये। तनावमुक्त होने के लिये आपको आलस्य छोड़ना होगा।

० सभी काम यात्रा वाले दिन के लिये ही मत छोड़िये।

० जितनी जल्दी हो सके अपनी यात्रा के लिये रिजर्वेशन करवा लीजिये।

० छुट्टी के लिये अर्जी देना, कपड़ों में प्रेस करके सामान लगाना, संबंधियों के लिये गिफ्ट लेना, किसी को कोई सूचना देना आदि कुछ काम ऐसे हैं, जिन्हें यात्रा वाले दिन से पहले ही आप पूरे कर लीजिये।

० यात्रा के दौरान कम से कम सामान अपने पास रखिये, ताकि आप अपने सामान को स्वयं ही आसानी से उठाकर चल सकें।

० यात्रा के दौरान जरूरी वस्तुओं की एक सूची बना लीजिये। यात्रा आरम्भ करने से पहले सूची के सभी सामान को चेक करना मत भूलिये।

० टिकट और खर्चे के लिये कुछ पैसा सम्भाल कर अपने पास रखिये। कहीं ऐसा न हो, पैसे की जरूरत पड़ने पर या टिकट की जरूरत पड़ने पर आप अटैची खंगालने बैठ गयीं।

० कई बार यात्रा के दिन आप सोती रह जाती हैं और आपकी ट्रेन छूट जाती है। इसके लिये आप सिरहाने अलार्म घड़ी रख सकती हैं।

व्यक्तित्व में निखार आये कपड़ों से

किसी के भी व्यक्तित्व को निखारने में कपड़ों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। ढेर सारे कैरियर तो इस किस्म के हैं, कि उनमें कपड़ों और पूरे पहनावे पर विशेष ध्यान देना बहुत जरूरी है। आज के दिखावा प्रिय युग में आपके पूरे व्यवसायें पर आपके बाहरी गेटअप का बड़ा असर पड़ता है। पहनावे के बारे में सबसे पहले यह जानना बहुत जरूरी है कि आप पर कैसे कपड़े अच्छे लगते हैं ? किस तरह के कपड़ों में आपका सौन्दर्य निखर उठता है यह आप आसानी से जान सकती हैं, लेकिन इसके लिये आपको सजग रहना होगा।

किस डिजाइन तथा किस कलर के कपड़ों पर लोग आपकी प्रशंसा करते हैं या आपके कपड़ों

से मुग्ध हो कर आपको बधाई दे डालते हैं, इसका ध्यान अवश्य रखिये। इससे आपको अपने कपड़ों के बारे में संकेत मिल सकते हैं। आपको पता लग जायेगा कि आप पर कैसे रंग और फैशन के कपड़े फबते हैं। कपड़ों के मामले में आलस्य और जल्दबाजी से हमेशा दूर रहिये। ऐसा मत कीजिये कि जल्दी में सामने जो दिखा उसे निकाला और टांग कर चल पड़े। हो सकता है, उसी दिन आपकी मुलाकात किसी विशेष व्यक्ति से हो जाये और आपके पहनावे का उस पर अच्छा असर न पड़े।

अपने व्यक्तित्व के आकर्षक बिन्दुओं की सूची बना डालिये और उन्हें खास तरीके से प्रस्तुत कीजिये। उदाहरण के लिये, अगर आपकी आंखें अच्छी हैं, तो उन्हें अच्छी तरह सजाइए। इस बात का ध्यान रखिये कि किसी से मिलने के कुछ सेकेंड के भीतर ही आपके व्यक्तित्व का प्रभाव उस पर पड़ जाता है। प्रथम प्रभाव बहुत महत्वपूर्ण होता है। इस शुरुआती प्रभाव में कपड़ों का काफी असर होता है। यदि आपका पहला प्रभाव अच्छा पड़ता है, तो इससे आपको फायदा भी मिल सकता है। आपकी नौकरी का स्तर कोई भी क्यों न हो, अपने काम पर हमेशा स्मार्ट दीखने की कोशिश कीजिये।

कैसे दिखें स्लिम बिना डाइटिंग के ?

खास किस्म के कपड़ों और मेकअप से आप अपने मोटापे को कम तो नहीं कर सकतीं लेकिन उसे छिपा अवश्य सकती हैं। स्लिम दिखने के लिये कुछ बातों का ध्यान रखिये।

० अगर आप मोटी हैं तो लिप-ग्लास का इस्तेमाल मत कीजिये, क्योंकि इससे देखने वाले का ध्यान जल्दी ही गालों और मुंह की ओर आकर्षित होगा। ये ही वे जगहें होती हैं जहां मोटापा स्पष्ट झलकता है।

० भूलकर भी ऐसे कपड़े मत पहनिये जिनसे आपका मोटापा स्पष्ट उजागर होता है। डीप कटिंग के ब्लाउज से झांकते वक्ष तथा नाभि दर्शना साड़ी से बाहर निकला बड़ा-सा पेट देखने में

तो भद्दा लगेगा ही, साथ ही आपके मोटापे का प्रदर्शन भी करेगा। इसी प्रकार बदन से चिपके बहुत ज्यादा टाइट कपड़े भी आपके मोटेपन की पोल खोलते नजर आयेंगे।

० जहां तक हो सके, मोटापा छिपाने के लिये मैचिंग कपड़े पहनिये। अगर आप साड़ी-ब्लाउज पहनती हैं, तो ब्लाउज का रंग साड़ी से मैच करता हो, इसी तरह सलवार और कुर्ता भी मैचिंग कलर के हों। चप्पल से लेकर कपड़ों तक के रंग अगर मैचिंग हैं, तो इससे आपका मोटापा लोगों को कम नजर आयेगा।

कैसे करें न ?

कालेज का जो लेक्चरार नन्दनी को सबसे ज्यादा नापसंद था, उसी ने जब स्टाफ रूम में अकेले में उसके सामने अपना प्रेम-प्रस्ताव रखा, तो वह सकपका गयी। समझ नहीं आया उसे कि कहे तो कहे क्या ? रुखाई से 'ना' कहके दफ्तर के कलीग को अपमानित करना भी उसे अच्छा न लगा। लेकिन डर यह था कि ऐसे मौके पर कुछ न

कहने से वे महाशय मौन को कहीं मंजूरी का लक्षण न मान बैठें।

प्रायः अविवाहित लड़कियों के सामने एक बहुत बड़ी समस्या यह रहती है, कि जब कोई ऐसा व्यक्ति, जिसे वे पसंद न करती हों, कोई प्रस्ताव उनके सामने रखे तो वे 'ना' कैसे करें, ताकि उस व्यक्ति को उसका व्यवहार अपमानजनक भी न लगे।

इसके लिये सबसे अच्छा उत्तर तो आपके दिमाग में हरदम मौजूद होता है, वह है 'झूठ'। फौरन कोई झूठा बहाना बनाकर उसके प्रस्ताव को टाल दीजिये। कह दीजिये आपकी किसी और के साथ मित्रता है और वह किसी और के साथ आपकी मित्रता पसंद नहीं करेगा। पर डर है कि सच्चाई मालूम होने से समस्या उलझ सकती है। ऐसे में ईमानदारी का सहारा लीजिये। व्यस्तता का बहाना बनाकर उसे बेवकूफ मत बनाइए, शालीनता से स्पष्ट रूप में उसे बता दीजिये, कि फिलहाल इस विषय में आपकी कोई रुचि नहीं है। अगर फिर भी उसकी ओर से आग्रह हो तो साफ-साफ कहिये "धन्यवाद। मैं इसमें जरा भी इच्छुक नहीं हूं।"

कैसे केन्द्रित करें मस्तिष्क को ?

शोध से यह बात स्पष्ट हुई है कि हममें से अधिकतर सफलता के साथ लगभग बीस मिनट तक ही मस्तिष्क को किसी खास विषय पर केन्द्रित कर सकते हैं। उसके बाद मस्तिष्क थकने लगता है। अपने मस्तिष्क की ध्यान जमाने की क्षमता को आप बढ़ा सकती हैं। इसके लिये आपको कुछ उपाय करने होंगे।

० जिस जगह आप काम कर रहे हैं उस जगह को आप सजा-संवार सकते हैं। इससे वह जगह साफ-सुथरी और शांत लगेगी। साफ-सुथरी और शांत जगह में मस्तिष्क की कार्य क्षमता पर उसका अवश्य अच्छा असर पड़ेगा।

० जगह का चुनाव करने के बाद आप स्वयं को तैयार कीजिये। जिस काम को आप करने जा रहे हैं उस काम के लिये अपने मस्तिष्क को तैयार कीजिए। जब तक सारी चीज अच्छी तरह से आपकी समझ में नहीं आ जाती, उसी के बारे में सोचते रहिये, उसका निरीक्षण कीजिये और अपने उद्देश्य को कहीं नोट अवश्य कर लीजिये।

० अपने काम को कुछ हिस्सों में बांटिये और अपने लक्ष्य को भी छोटे-छोटे हिस्सों में विभाजित कर लीजिये। फिर यह तय कीजिए कि आपको आराम करने से पहले कितना काम कर लेना है और उसके बाद एक खास समय पर काम को रोकने का निश्चय करें। जो निश्चय एक बार आप करें उस पर अडिग रहें।

० अगर आपके काम के दौरान आपका कोई साथी आ जाये या टेलीफोन व्यवधान डाल रहा है, तो उस समय आप क्या काम कर रहे थे या करने वाले थे, उसे कहीं नोट कर लें।

० अगर कोई अनावश्यक तत्व आपके काम के दौरान रुकावट पैदा करने आ जाये तो उसे संक्षेप में निपटाने की कोशिश करें। इसी तरह काम के बीच टेलीफोन करने वालों से भी आप कह सकती हैं कि आप बाद में फोन करेंगी।

० अपने आपको पुरस्कार भी दीजिये। जब आप कोई छोटा-सा काम पूरा करती हैं, तो अपने आपको एक छोटी-सी दावत ही दे डालिये, पुरस्कार स्वरूप अगर आपने कोई बड़ा काम कर डाला है, तो फौरन अपने लिये एक बड़ी दावत का इंतजाम कीजिये, किसी अच्छे होटल में अपने मित्रों के साथ बैठकर अपने मनपसंद भोजन का आनंद आप ले सकती हैं।

इन तमाम चीजों से आपकी कार्य करने में दिलचस्पी बढ़ेगी तथा एक नवीनता, ताजगी और स्फूर्ति आप महसूस करेंगी।

ठंड का असर दूर कीजिये

सर्दी, जुकाम और सिरदर्द को दूर करने के लिये आप इस उपाय को अपना सकती हैं :

अच्छी तरह कुचली दो कलियां लहसुन की, एक बड़े नीबू का रस, एक चम्मच नीबू के छिलके का पाउडर, आधा चाय चम्मच सोंठ का पाउडर, चुटकी भर काली मिर्च पाउडर और एक चम्मच शहद लीजिए।

एक बड़े मग में इन सभी चीजों को अच्छी तरह मिलाइए। मग को गरम पानी से भर दीजिये। अब बिस्तर में आराम से बैठकर इसे पीजिये। देखने में, सुनने में और पढ़ने में शायद आपको ये सब पसंद न आये लेकिन इसका स्वाद आपको अवश्य अच्छा लगेगा, साथ ही ठंड का असर भी दूर होगा।

—मनोरमा सेल

अब मुन्ना स्कूल जायेगा

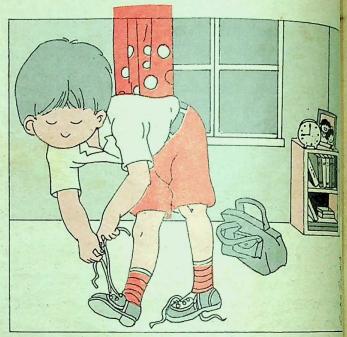
आप अपने मुन्ने को स्कूल भेजना चाहती हैं। वह भी जाने को बहुत उत्सुक है। पर अफसोस, कि उसकी उम्र प्रवेश के लिए महज कुछ महीने कम है। ऐसे में आप निराश होने की बजाय क्या करें?

प्रत्येक वर्ष स्कूलों में प्रवेश के समय बहुत से माता-पिता निराश दिखाई पड़ते हैं। ये वे अभिभावक हैं, जिनके बच्चे पांच वर्ष के होने वाले हैं। इन बच्चों के साथ दिक्कत यह है कि ये स्कूल का सत्र शुरू होने के बाद ही अपनी उम्र के पांच वर्ष पूरे कर पायेंगे। जबकि आजकल अधिकांश स्कूलों में यह नियम है कि सत्र शुरू होने के पहले ही बच्चे ने अपनी उम्र के पांच वर्ष पूरे कर लिए हों। ऐसे बच्चे भी निराश होते हैं, जो सीखने को आतुर हैं और नर्सरी आदि की खेल-कूद वाली पढ़ाई दो वर्षों तक कर चुके हैं।

ऐसी स्थिति आने पर आप निराश हो सकती हैं, परन्तु इस अवधि को समय की बर्बादी मत समझिये। समय का सदुपयोग करके आप आश्वस्त हो सकती हैं, कि आपके बच्चे ने आगामी सत्र में स्कूल जाने की पूरी तैयारी कर ली है।

जो बच्चा अभी नर्सरी स्कूल नहीं गया, उसे कम से कम एक सत्र तक वहां जाकर फायदा उठाना चाहिए। यहां बच्चे को सुव्यवस्थित दिनचर्या से परिचित कराया जाता है। वह समूह में रहना सीखता है। नर्सरी स्कूल में खिलौने और खेलकूद के सामान आपस में बांटकर खेलना उसमें सहभागिता की भावना का विकास करता है। साथ ही मां से थोड़ी देर अलग रहने की आदत भी उसमें पड़ती है।

इस अवधि के दौरान मां को सुनिश्चित करना होगा कि उसका बच्चा अपने आप कपड़े पहन लेता है और जूता पहन कर पूरी तरह तैयार हो सकता है। फीतेवाले जूते पहनने की अपेक्षा बिना फीते वाले शू अथवा बक्सुए वाला जूता पहनना छोटे बच्चों के लिए आसान होता है। यद्यपि पांच वर्ष पूरा होने तक अधिकांश बच्चे फीता बांधना सीख जाते हैं, परन्तु बहुत कम बच्चे अपने जूते का फीता कसकर बांध पाते हैं। बच्चे को शौच संबंध अपनी आवश्यकता स्वयं पूरी करनी आनी चाहिए तथा शौच के बाद हाथों को अच्छी तरह धोने का महत्व सीखना चाहिए। मां का यह भी कर्तव्य है, कि वह स्कूल में भर्ती करने के पहले अपने बच्चे को यह सिखा दे कि भोजन करने का सही ढंग क्या है।

नर्सरी स्कूल में आनेवाले दो बच्चे हों तो दो माताएं मिलकर अपने बच्चों के लिए खाना तैयार कर सकती हैं। एक माता पहले दिन दोनों बच्चों के लिए टिफिन तैयार करे और दूसरी मां दूसरे दिन पूरा भोजन बनाए। इससे बच्चे में मां द्वारा तैयार किए हुए खाने के अलावा दूसरी तरह का भोजन भी ग्रहण करने की आदत पड़ेगी। इससे दोनों बच्चों में दोस्ती भी होगी। दोनों साथ-साथ स्कूल

जायेंगे। यदि बच्चा अपने मां-बाप की इकलौती संतान है या शर्मीला है तो दूसरे बच्चे के साथ स्कूल जाने में उसे दिक्कत नहीं महसूस होगी।

बहुत सी माताएं बच्चों को इतनी छोटी उम्र में पढ़ना-लिखना नहीं सिखाना चाहतीं, पर वे स्कूल में होने वाली पढ़ाई के लिए मार्ग तो प्रशस्त कर ही सकती हैं। जिस बच्चे के पास अपनी किताबें हैं, और जो माता-पिता को घर में पढ़ता हुआ देखता है, तो वह उस बच्चे की अपेक्षा पढ़ने के लिए अधिक उत्सुक होगा जो कभी-कभी किताबें देखता है। इसलिए बच्चे को ऐसा सचित्र पुस्तकें दी जानी चाहिए, जिन्हें देखकर वह खुश हो सके।

जब आप दिन में फुर्सत के समय कोई पुस्तक पढ़ती हों तो उसी समय बच्चे को भी किताब देकर अपने पास बैठा लीजिए। कम से कम दस-पन्द्रह मिनट तक तो वह भी चुपचाप सचित्र बाल पुस्तिका के पृष्ठ पलटता रहेगा। रंग भरने वाली किताबों और क्रेयान रंगों की सहायता से बच्चा अपने हाथ पर नियंत्रण रखते हुए पेंसिल चलाना सीख सकेगा और बच्चे को लिखना सिखाने की दिशा में यह एक अच्छा प्रयास होगा। अंतर बताने वाले चित्र अथवा कौन सी दुम किस जानवर की है, बूझो तो जाने या फिर अन्य पहेलियों की पुस्तकें बच्चों को विवरण ढूंढ़ना सिखाती हैं और बच्चा आगे चलकर अक्षर और शब्दों को पहचानने में कठिनाई अनुभव नहीं करेगा।

यदि बच्चा इससे कुछ अधिक करने को आतुर है तो बच्चे को अक्षर आदि पहचानना भी सिखाया जा सकता है। यदि बच्चा दिलचस्पी जाहिर करे तो उसे अक्षर लिखना भी सिखाया जा सकता है। यदि प्रारंभ में ही उसे अक्षरों को सही ढंग से लिखना बता दिया जाए तो उसकी सहायता होगी। अक्षर ज्ञान के साथ उसे गिनती भी सिखाई जा सकती है। ध्यान जरूर रखें कि उसे जो सिखाया जाए हलके-फुलके ढंग से सिखाया जाए और शिक्षा का बोझ उसपर जबरदस्ती लादा न जाए।

बच्चे को घर के बाहर खेलने के लिए भी प्रेरित किया जाना चाहिए। ताजी हवा और व्यायाम उसे दुरुस्त और दृढ़ बनाएंगे यह उसे स्कूल भेजने की तैयारी होगी। थकान महसूस करने वाले की अपेक्षा एक तन्दुरुस्त बच्चा स्कूल के परिवेश को जल्दी स्वीकारेगा और बेहतर ढंग से सीखने में समर्थ बनेगा।

—मनोरमा

मैंने प्यार किया

किशोर्य का सहज आकर्षण कहूं या उसके सद्व्यवहार से उपजी श्रद्धा, कि दिल के शांत सरोवर में हलचल-सी मच गयी थी। उस समय मैं दसवीं कक्षा की छात्रा थी। नानीजी की गंभीर बीमारी के कारण उन्हें भोपाल के सुल्तानिया अस्पताल में भर्ती कराया गया था और उनकी सेवा-सुश्रुषा का भार मुझे सौंपा गया था। भोपाल मेरे लिए बिलकुल अपरिचित शहर था और ऊपर से घर से अस्पताल का सफर सिटी बस द्वारा करना! मुझे बस के सफर से बड़ी घबराहट होती थी, लेकिन मजबूरी वश इंकार भी नहीं कर सकती थी। एक-दो बार दीदी ने साथ ले जाकर मुझे सारा रास्ता समझा दिया। अगले दिन सामान से लदी-फंदी मैं भगवान भरोसे बस में चढ़ी। चारों तरफ भीड़-भाड़ और धक्का-मुक्की के बीच फंसी खड़ी रह गयी। बड़ी विकट स्थिति थी, बाहर का दृश्य तक दिखाई नहीं दे रहा था। मुझे लगा कि कहीं मेरा स्टॉप न निकल जाय। आसपास खड़े मनचले युवकों की अशोभनीय हरकतों से घबराहट अलग हो रही थी। तभी सामने की सीट पर बैठे एक युवक ने शायद मेरी परेशानी को भांप लिया। उसने तुरन्त खड़े होकर मुझे सीट दे दी और मेरा सामान भी ठीक से रखवा दिया। मैंने संतोष की सांस ली। अब वे मनचले युवक उसे छेड़ने लगे, परन्तु उनकी हरकतों से निर्विकार वह युवक मेरे लिए ढाल बनकर खड़ा रहा। जरा देर बाद मैंने कृतज्ञतापूर्वक उसे निहारा। साधारण से कपड़े पहने, बेतरतीब दाढ़ी रखे वह धीर गंभीर युवक मुझे बहुत अच्छा लगा।

"सुल्तानिया अस्पताल आने में कितनी देर है?" मैंने उससे जरा झिझकते-झिझकते पूछा।

"क्या तुम यहां नयी आई हो?" उसने जानना चाहा।

"जी हां, अस्पताल में मेरी नानीजी भर्ती हैं।" मैंने जरा धीमे लहजे में जवाब दिया।

"ओह! मैं भी वहीं जा रहा हूं। मेरी मां भी वहीं एडमिट हैं। पिछले सप्ताह उनका एक्सीडेंट हो गया था।

उसके बाद वह मुझे नानीजी के कमरे तक छोड़ गया। अब लगभग नित्यप्रति ही बस में या अस्पताल में उससे आमना-सामना हो जाता, आंखें चार हो जातीं। पता नहीं क्यों, उसे देख कर मन पुलकित हो उठता। बिना किसी औपचारिकता के, अत्यन्त सहजता के साथ वह मुझे बच्ची समझकर बड़े-बूढ़ों जैसे उपदेश पिलाता रहता और मैं सिर हिलाती हुई मंत्रमुग्ध-सी सुनती रहती।

अचानक एक दिन देखा—उसकी मां को आपरेशन थियेटर में ले जाया जा रहा है और वह परेशान उदास-सा खड़ा था। जी चाहा-दौड़कर उसे ढांढ़स बंधाऊं, लेकिन संस्कारवश मैं दूर से ही देखकर मन ही मन ईश्वर से उसकी मां के स्वस्थ हो जाने की प्रार्थना करती रही।

और सचमुच उसकी मां का आपरेशन सफल हो गया। इससे मुझे बड़ा सुकून मिला। कुछ दिनों बाद मैं यूं ही खिड़की पर खड़ी नीचे निहार रही थी। सहसा देखा-वह युवक आटो पर अपनी मां को बैठाकर घर ले जा रहा था। दिल 'धक्क' से रह गया। मैं एकटक उन लोगों को तब तक जाते देखती रही, जब तक कि वे आंखों से ओझल नहीं हो गये। मन गहरी उदासी और सूनेपन से घिर गया और एक किशोरी की कोमल भावनाओं से अनजान वह अजनबी दुनिया की भीड़ में न जाने कहां खो गया। आज इतने लंबे अंतराल के बाद भी मैं हर चेहरे पर उसका प्रतिबिंब तलाशने की कोशिश करती हूं। ईश्वर जाने, कभी उससे मुलाकात हो पायेगी या नहीं?

—कु० सीमा मिश्रा

सबके प्रिय होते हैं विनोदप्रिय लोग

स्वस्थ एवं शिष्ट हास्य-विनोद का भाव आपके व्यक्तित्व को आकर्षक बनाता है। इससे आपके अन्दर आनंन्द व आत्म-विश्वास के भाव उत्पन्न होते हैं और समाज में आप लोकप्रिय भी बनती हैं। यहां दिए गए उपयोगी और रचनात्मक सुझावों को गौर से पढ़ें और उनको अपने जीवन में ढालने का निरन्तर प्रयास करें

आप रोते हैं तो अकेले रोते हैं, हंसते हैं तो जग आपके साथ हंसता है, यह कहावत तो आपने सुनी ही होगी। सच यही है कि हम उन्हीं लोगों को ज्यादा पसंद करते हैं जो हरदम हंसते-हंसाते रहते हैं। व्यक्तित्व को आकर्षक बनाने वाले गुणों में विनोदप्रियता के गुण का काफी महत्व है। फिर भी विडम्बना तो देखिए कि केवल यही एक ऐसी खूबी है, जिसे लगातार जिन्दा रखने की कोशिश हम नहीं करते।

क्या आपने कभी इस बात पर गौर किया है कि हंसमुख व विनोदप्रिय लोग औरों की अपेक्षा अधिक सुखी क्यों रहते हैं? हंसना आपके लिए भी अच्छा है, क्योंकि यह जिन्दगी में रस घोलता है, उसे जीने के काबिल बनाता है।

वास्तव में हम सभी के अंदर एक स्वस्थ और सुरुचिपूर्ण विनोद भाव विद्यमान है। जरूरत है केवल उसे विकसित करने की। सही ढंग से विकसित की गयी विनोदप्रियता एक सच्चे दोस्त की तरह जीवन भर साथ देती है। यह कठिन एवं तनावपूर्ण स्थितियों से उबारकर आपको आशावादी दृष्टिकोण से सम्पन्न करती है। लोगों के दिलों में आपके प्रति आकर्षण पैदा कर सकती है और आपको अधिक खुशहाल, आत्म-विश्वासी और लोकप्रिय बना सकती है।

हम तो यही चाहेंगे कि अपने इस सच्चे दोस्त को आप जिलाए रखें और इसके सही पोषण के लिए सदैव प्रयत्नशील रहें। इसी सिलसिले में यहां कुछ सुझाव दिये जा रहे हैं, जो आपके विनोदभाव को चमकाने व विकसित करने में काफी मददगार सिद्ध होंगे।

अपनी विनोदप्रियता को कैसे विकसित करें?

० सर्वप्रथम तो यह जान लें कि हास्य-विनोद का अर्थ यह नहीं है कि आप किसी व्यक्ति के सिरपर ठण्डे पानी की भरी बाल्टी उड़ेल दें और फिर उसकी दुर्दशा पर खी-खी हंसें। ना ही किसी की अत्यधिक लम्बी नाक या अन्य किसी शारीरिक दोष की खिल्ली उड़ाना हास्य-विनोद कहलाता है। स्वस्थ एवं सुरुचिपूर्ण हास्य-विनोद तो वह होता है, जिसे हर कोई सराहता है, जो हर किसी को गुदगुदाता है।

० जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है हास्य-विनोद की भावना हर व्यक्ति में होती है, अतः इसकी शुरुआत भी व्यक्ति के भीतर से ही होती है। वास्तव में विनोद की उत्पत्ति जिन्दगी के हास्यजनक पहलुओं को पैनी नजर से देखने की क्षमता और जीवन्त कल्पना शक्ति के मिश्रण से होती है। अपने वाक-चातुर्य या बुद्धिमत्ता को प्रखर बनाने के लिए हास्य-विनोद से अच्छे तरीके बहुत ही कम हैं।

० अपने द्वारा कही गयी या लिखी गयी उन सभी बातों और क्रियाकलापों को याद करें, जिनकी मदद से आपने कभी लोगों को हंसाया और गुदगुदाया था। यही आपकी अपनी विनोद करने की विशिष्ट एवं स्वाभाविक शैली होगी। उदाहरण के लिए, कुछ लोग बड़ी ही गंभीरता-पूर्वक कोई किस्सा या कहानी सुनाना शुरू करते हैं और फिर अचानक उसका अंत ऐसे मजाकिया ढंग से कर देते हैं कि सुनकर लोगों को अपने आप ही हंसी आ जाती है। कुछ लोग दूसरों की नकल उतारने में उस्ताद होते हैं और वे अपने छद्मवेशी अभिनय के द्वारा ही लोगों का मनोरंजन करते हैं। कुछ लोगों का दिमाग और कान इतने चौकन्ने होते हैं कि वे वार्तालाप के बीच किसी शब्द को पकड़ लेते हैं और उसका दूसरा अर्थ निकाल कर सबको हंसी से लोट-पोट कर देते हैं। कुछ लोग तो हास्य व्यंग्य की ऐसी फुलझड़ियां

समझते हुए कि नमिता कभी गंभीरता पूर्वक कोई काम ढंग से कर ही नहीं सकती, उसे किसी प्रकार के प्रमोशन से पहले ही वंचित कर रखा है।

नमिता की नजर में उसकी अपनी सबसे बड़ी विशेषता यानी उसकी सुन्दरता उसके लिये सबसे बड़ी बाधा साबित हो रही है।

नमिता की ही तरह बहुत-सी महिलाए सोबर और शरीफाना रख-रखाव को ज्यादा महत्व नहीं देतीं।

जहां हमें यह बताया जाता है, कि परफार्मेंस (प्रदर्शन) ही सफलता की कुंजी है, वहीं यह जानना भी अति आवश्यक है कि हम किस तरह पेश आयें। एक सर्वेक्षण से यह ज्ञात हुआ है कि व्यक्ति की अपनी छवि की अहमियत कहीं अधिक है। एक सर्वेक्षण के अनुसार नियोक्ता कोई जरूरी नहीं कि बहुत ज्यादा शिक्षित या अनुभवी उम्मीदवार को ही वरीयता दे। वे ऐसी उम्मीदवार को पसंद करते हैं, जो उसे दिये गये कार्य का अच्छी तरह निर्वाह कर सके। सबसे ज्यादा ध्यान व्यक्तित्व पर दिया जाता है। इस पर कम ध्यान दिया जाता है कि उम्मीदवार बड़ा मेहनती है। उचित छवि जॉब दिलाने में सहायक होती है, जबकि इसके अभाव में, आदर, असर और पोजीशन में कमी आ सकती है।

अपना एक अलग अंदाज बना लेना कैरियर बनाने में सबसे मुश्किल काम होता है। ऐसा करने के लिए बस यह जानना महत्वपूर्ण है, कि कैसे और क्या बदलना है? जहां बहुत से कैरियर एक्सपर्ट का दावा है कि ड्रेस ही सफलता का रहस्य है वहीं कुछ का मत है कि लिबास छवि उभारने का एक अंश मात्र है। एक विशेषज्ञ के अनुसार, "केवल लिबास, शारीरिक भाषा, या व्यक्तित्व ही काफी नहीं, बल्कि आत्मविश्वास का प्रदर्शन कामयाबी का रहस्य है।

आप स्वयं को आफिस में किस तरह रखती हैं? आशा के एकदम विपरीत सिद्ध होना परेशानी की शुरुआत है। एक नयी कम्पनी में काम शुरू करते ही सुनयना को महसूस हो गया, कि वह वहां के लिये ठीक नहीं है, "मुझे अपने सहकर्मियों से नफरत-सी होने लगी। वे कभी कोई नई बात सोचना तक पसंद न करतीं। उनका कहना था कि अभी तक हमने जिस तरह जो काम किया है, बस उसी तरह करती रहेंगी। मैं उनके विचार, उनकी राजनीति और उनकी राय का बुरी तरह विरोध करती।" सुनयना को इस नई स्थिति में हालात से समझौता करने की कोशिश करनी चाहिए थी। ऐसा वह अपनी भावनाओं को दबा कर, कर सकती थी।

यह जानना भी अति आवश्यक है कि हम किस तरह पेश आयें। एक सर्वेक्षण से यह ज्ञात हुआ है कि व्यक्ति की अपनी छवि की अहमियत कहीं अधिक है

अपनी छवि गिरने न दें

बात केवल सहकर्मियों के कदम से कदम मिलाकर न चलने की ही नहीं है, बल्कि समस्या तब उत्पन्न होती है, जब आपकी छवि (इमेज) बिजनेस के अनुकूल न हो। सुजाता के कक्ष में जब टेलीफोन की घंटी बजती है, तो आमतौर से उसकी कोई सहेली ही उससे बतियाना चाहती है। जब वह अपनी सहेलियों से कोई गप शप सुनती है तो फिर उन्हें दूसरों तक पहुंचाने के लिये स्वयं फोन करती है। एक दिन जब सुजाता बीमारी के कारण आफिस नहीं आई, उसके बॉस ने नौ बार फोन रिसीव किया और सुजाता की सहेलियों के मैसेज सुने। अभी तक तो उसका यह टेलीफोनवाला रोग बर्दाश्त किया जाता रहा, लेकिन अब उसके अधिकारी कम्पनी का वक्त और पैसा बर्बाद होने का बहुत बुरा मान रहे हैं।

सुचित्रा भी इसी तरह की एक तकलीफदेह आदत की शिकार है। वह सदैव हैंड लोशन, क्रीम या लिपस्टिक लगाती है। उसके नेल पालिश रिमूवर की महक प्रायः पूरे हाल में फैल जाती है। सुचित्रा के तरह-तरह के फैंसी कपड़े आदि ही क्या कम मुसीबत हैं। वह ऐसी घटनाएं भी सबसे बताती फिरती है, कि कोई किस तरह पहली नजर में ही उस पर मर मिटा।

इसके विपरीत शालिनी अपने रख-रखाव से सदैव बेफिक्र-सी रहती है। वह शायद ही कभी मेकअप वगैरह करती हो। उसके कपड़े भी आमतौर से पुरानी डिजाइन के होते हैं और उनकी ठीक फिटिंग तक नहीं रहती। उसकी इस उदासीनता का उसकी सहकर्मी मजाक भी उड़ाती हैं। ये दोनों किस्म की महिलाएं अपने जॉब की ओर से लापरवाही बरत रही हैं।

सुचित्रा बहुत अधिक फैशन करके और शालिनी अपने आफिस ड्रेस पर ध्यान न देकर अपनी छवि बिगाड़ रही हैं। कभी-कभी बहुत मामूली-सी गलती बॉस पर बड़ा खराब असर छोड़ जाती है।

सरिता नित्यप्रति आफिस कुछ मिनट की देरी से पहुंचती है। दूसरी ओर बबिता प्रायः समय से कुछ पहले ही आफिस आ जाती है और उस समय का उपयोग अपनी मेज पर नाश्ता करने में करती है। दोनों महिलाएं ही अनजाने तौर पर अपने बॉस की नजरों से गिरने के रास्ते पर हैं। इस तरह की खामियां बर्दाश्त तो की जा सकती हैं, लेकिन इससे आपकी ऑफिस इमेज खराब होती है और ये आपकी तरक्की के रास्ते में बाधक सिद्ध हो सकती हैं।

सीमा का निजी जीवन बड़ा अजीब है। पिछले कुछ महीनों में उसने अपने ब्वाय-फ्रेंड से सम्बन्ध तोड़ा, गर्भवती बनने का खतरा मोल लिया, संक्षिप्त अवधि के लिये एक दूसरे व्यक्ति से गहरा रोमांस चलाया और अपनी जिगरी सहेली से झगड़ा भी कर डाला। यद्यपि उसका यह झगड़ालू स्वभाव उसके जॉब में बाधक नहीं हो रहा है, लेकिन इन घटनाओं का बार-बार जिक्र जरूर नुकसान पहुंचा रहा है।

नयी भरती हुए कर्मचारियों को कम्पनी के नियम-कायदे जल्द से जल्द सीख लेना चाहिए, नहीं तो फिर जहां हैं वहीं पड़ी रह जाने की संभावना पैदा हो सकती है या आपको बहुत ही साधारण के कोटे में डाला जा सकता है। जब रीटा ने कम्पनी के चेयरमैन को बड़ी अदा के साथ नमस्कार किया, तो चेयरमैन अचम्भे में पड़ गया। उसने बाद में अपनी सेक्रेट्री से पूछा भी, "यह विचित्र महिला कौन है?" अन्य अधिकारियों के साथ उसके इसी प्रकार के व्यवहार की प्रतिक्रिया भी ऐसी ही होती। जिस चीज को वह बेतकल्लुफी समझती थी, दूसरे उसे कुछ 'और' ही समझ बैठते थे।

छवि की दूसरे प्रकार की समस्या उस समय उत्पन्न हो सकती है, जब आपका प्रमोशन होता है। जब आराधना सेक्रेट्री से सुपरवाइजर बन गई, तो उसने अपना नया काम जल्द ही भली-भांति सीख लिया, लेकिन वह अपने पद का नया रोल न जान सकी। वह अब भी एक सेक्रेट्री वाला ड्रेस ही पहनती और अपनी पुरानी साथियों के साथ अब भी लंच पर उसी तरह गप-शप करती, जिससे

उसकी एक्जिक्यूटिव इमेज को नुकसान पहुंचता। ऐसी गलती से बचने के लिये एक बहुत बड़े पब्लिशिंग हाउस के संपादक की सलाह है, "आप अपने से सीनियर किसी महिला को अपना आदर्श बना लें और नयी भूमिका सीखने में उसका अनुसरण करें। किसी नयी भूमिका की जरूरत पड़ने से पहले ही आप स्वयं को मानसिक रूप से उसके लिये तैयार करती रहें।"

आप स्वयं को सफलता के रास्ते पर लायें

अपनी छवि को बदलना किसी नई छवि उभारने से ज्यादा मुश्किल होता है। अनुभव से मालूम होता है कि जब किसी के बारे में एक बार कोई राय बन जाती है, तो उसके बाद उस खामी के सुबूत की तलाश शुरू हो जाती है। उसके विपरीत राय को नजरअंदाज कर दिया जाता है। परिवर्तन आपके अपने व्यक्तित्व के मुताबिक ही होना चाहिए। अपनी छवि को बहुत ज्यादा बदल डालने की कोशिश असफल सिद्ध हो सकती है। इसके बजाय आप आकर्षक रास्ते को अपनाइये और अपनी खामियों को कम करते रहने की कोशिश कीजिए।

सबसे पहले तो यह सुनिश्चत कर लें, कि आप वाकई किस प्रकार की हैं। यदि आप अपनी स्वाभाविक क्षमता को उभारने की कोशिश करें, तो आप बहुत सफल हो सकती हैं।

जब आप अपना जायजा लें, तो अपनी खामियों और पुरानी गलतियों को बहुत ज्यादा न सोचें। इसके बजाय आप अपनी पोजीशन का सकारात्मक विश्लेषण करें। अभी हाल की कुछ बातों पर गौर करें। उनके सकारात्मक तथा नकारात्मक पहलुओं पर ध्यान दें, कि आपका प्रदर्शन कैसा रहा?

यदि आपकी नकारात्मक विशिष्टता ही भारी पड़े, तो आपको क्या करना होगा? अपने आक्रामक व्यवहार या बहुत जल्द गुस्सा आ जाने जैसी आदतों से उत्पन्न स्थिति पर आप कैसे काबू पायेंगी? प्रायः नकारात्मक स्वभाव एक दिल जीत लेने वाली छवि में बदला जा सकता है। जरा वंदना के बारे में सोचिये। बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन डिप्लोमा प्राप्त लड़कियों की तरह वह भी पहले ही दिन हर नियम-सिद्धान्त को 'व्यहार' में बदल डालना चाहती है। दुर्भाग्यवश, हर चीज को तुरन्त सुधार लेने के जोश में कम्पनी के लगभग तमाम लोगों को उसने अप्रसन्न कर रखा है। अपनी सर्विस बरकरार रखने के लिये उसे अपने

परिवर्तन आपके अपने व्यक्तित्व के मुताबिक होना चाहिए। अपनी छवि को ज्यादा बदल डालने की कोशिश असफल सिद्ध हो सकती है

इस अत्यधिक उत्साह पर कुछ अंकुश लगाना पड़ेगा, यद्यपि यह उसकी सबसे बड़ी विशेषता है। उसे यह पता करने की कोशिश करनी चाहिए, कि उसके बॉस के लिये सबसे बड़ा सिरदर्द क्या है। फिर अपना सारा ध्यान उसे ठीक करने की ओर केन्द्रित कर देना चाहिए। इससे शीघ्र ही उसकी ख्याति 'समस्या उत्पन्न करने वाली' से 'समस्या का समाधान करने वाली' के रूप में बदल जायेगी।

अनुराधा का मामला तो और भी गंभीर है। वह बहुत तेज बोलती है दूसरों की तुरन्त आलोचना कर बैठती है। आक्रामक स्वभाव की है और जबरदस्ती काम करा लेने की क्षमता भी रखती है। क्या उसकी ये विशेषताएं उसकी सफलता के लिये बाधक हैं? कतई नहीं! अपने पहले जॉब में कुछ हफ्ते तक परेशान होने के बाद उसने साबित कर दिया, कि वह पुरानी बकाया रकम वसूलने में माहिर है। साथ ही साथ सप्लाई नियमित रखने में भी वह सफल रही है और उसने कोई ऐसी गलती भी न होने दी जो, मंहगी साबित हो। वह कोई ख्याति प्रतियोगिता तो नहीं जीत सकती, अलबत्ता वह अब कम्पनी की मैनेजर बन चुकी है।

अपनी छवि निखारने की कोशिश

संगीता के बॉस ने उसे चेतावनी दे रखी है, कि उसकी लापरवाही की आदत उसकी सर्विस ले सकती है। अभी हाल में ही उस पर शंका की गई, कि उसने कम्पनी का पैसा गलत ढंग से खर्च करके धोखाधड़ी की है, क्योंकि उसने संबंधित रसीद नहीं जमा की थी। जब कुछ मुड़े-तुड़े कागजात में से वह रसीद मिल गई, तब उसकी जान बची। इसी तरह उसके द्वारा तैयार की गई रिपोर्ट में गिन्तियों के गलत हो जाने के कारण उसके बॉस को काफी शर्मिंदगी उठानी पड़ी थी। वह ऑफिस बराबर लेट पहुंचती है और प्रायः फूहड़पन से कपड़े पहन कर आ जाती है। संगीता में सुधार हो सकता है, किन्तु उसे अपनी आदत के विपरीत बहुत कुछ करना होगा।

एक विशिष्ट मनोवैज्ञानिक जोर देकर यह कहते हैं कि इस प्रकार की खामियां निम्नलिखित बातों पर अमल करके दूर की जा सकती हैं:

० आप स्वयं में सुधार लाने के लिये खुद को तैयार करें, न कि आप अपनी सहकर्मियों या बॉस को खुश करने के लिये ऐसा करें। अपने मन में ऐसे कारणों की सूची तैयार करें, कि आप क्यों स्वयं को बेहतर रूप में पेश करना चाहती हैं। खुद को सुधारने की मुहिम आसानी से चलायी जा सकती है, लेकिन इसके लिये दृढ़ निश्चय की सख्त जरूरत है।

० आप पहले यह तय करें कि आपको अपनी कैसी छवि बनानी है? आप जितनी ज्यादा सावधानी के साथ अपनी बात पेश करेंगी, उतनी ही आसानी से आपकी बात ऑफिस में समझ ली जायेगी।

० आप कुछ विशेष लक्ष्य निर्धारित कर लें। अचानक विस्तृत लक्ष्य प्राप्त कर लेने की कोशिश फिजूल है। आप एक विशेष कार्य रोज बेहतर ढंग से करने की कोशिश करें।

० किसी उपलब्धि पर आप अपनी प्रशंसा भी करें। आपके जिम्मे जो काम हैं, उनमें से कोई ऐसा काम विशेष रूप से करने की कोशिश करें, जिससे आपकी प्रशंसा हो सके। यदि आपकी प्रगति की कोई प्रशंसा नहीं करता, तो आप निराश हरगिज न हों। ज्यादातर लोग ऐसे होते हैं, जो आलोचना तो बहुत जल्दी कर बैठते हैं, पर प्रशंसा करने में कंजूसी से काम लेते हैं। इसके अतिरिक्त हो सकता है कि वे यह भी देखना चाहते हों कि आप में सुधार कितने दिनों तक बरकरार रहता है।

० अपने अंदर आए परिवर्तन का किसी हद तक प्रचार भी करें। इस तरह कह कर, "मैं पिछले दो माह से हर काम समय के अंदर ही पूरा कर लेती हूं।" आप प्रत्येक व्यक्ति को अपनी पिछली खामियों की याद दिला सकती हैं। आप इस तरह कहिए, "मैं वह रिपोर्ट निश्चित अवधि से दो दिन पूर्व ही पूरी कर लेने से काफी खुश हूं।"

—रोजगार सलाहकार

पूरे विश्वास के साथ पियें

आशावादी होने के साथ-साथ प्रयत्न भी जारी रखिये   छाया: ओ०एन० दत्ता

सिर्फ आशावादी ही नहीं यथार्थवादी भी बनिये

जिन्दगी को सफल ढंग से जीने के लिए आपको आशावादी होने के साथ-साथ व्यावहारिक व यथार्थवादी भी होना पड़ेगा। इसके लिए आप क्या करें?

"जो होता है भले के लिए ही होता है।" या 'धीरे-धीरे सब ठीक हो जाएगा।' इसी तरह के अनेक वाक्य आपने सुने होंगे। पर यह एक आशावादी दृष्टिकोण नहीं कहा जा सकता। आपने देखा या सुना होगा कि लम्बी-लम्बी टांगोंवाले शुतुरमुर्ग को जब कोई दुश्मन खदेड़ता है तो वह उससे बचने के लिए अपनी (मुण्डी) जमीन खोदकर मिट्टी में धंसा देता है। ऐसा करके वह आश्वस्त हो जाता है, कि अब दुश्मन उसका कुछ नहीं बिगाड़ सकता और वह पूर्णतया सुरक्षित है। कोरे आशावादी व्यक्ति का नजरिया इस शुतुरमुर्गीय दृष्टिकोण से काफी कुछ मिलता-जुलता है। इसे हम आशावादी तो कम, पलायनवादी अधिक कह सकते हैं। आशावादी होने का अर्थ यह नहीं है, कि हम अपनी समस्याओं की ओर से आंखें मूंद लें और हर हाल में खुश रहने का नाटक करें। जिन्दगी को सफल ढंग से जीने के लिए हमें आशावादी होने के साथ-साथ व्यावहारिक एवं यथार्थवादी भी होना पड़ेगा। व्यवहारकुशल आशावादी यह जानता है, कि इस संसार में दुःख, समस्याएं व अवसाद का होना एक सच्चाई है यहां सब कुछ अच्छा ही अच्छा नहीं होता, बल्कि बुरी घटनाएं भी घटती हैं। इस किस्म के आशावादी अपनी विफलताओं को भी बखूबी स्वीकार करना जानते हैं और जब एक रास्ता बन्द हो जाता है, तो अपनी मंजिल तक पहुंचने के लिए वे इस रास्ते को ढूंढ़ निकालते हैं।

जीवन के प्रति हम सभी, इसी तरह का नजरिया अपना सकते हैं। नीचे दिए कुछ सुझाव आपको एक दृढ़, सक्षम आशावादी बनाने में कारगर साबित होंगे—

दूरदर्शी बनें: हर समय 'सब ठीक हो जाएगा' जैसे अंधविश्वास का सहारा लेकर चलना बुद्धिमानी नहीं है। जो लोग कोरे आशावादी होते हैं, वे प्रायः जीवन में आनेवाली समस्याओं से अनजान बने रहते हैं। इसीलिये उनमें दूरदर्शिता का अभाव रहता है। अतः आप जब भी कोई निर्णय लें, स्थिति का पूरा जायजा लेने के बाद ही लें। दृढ़ एवं व्यावहारिक आशावादी अपने से सदैव पूछता है, 'जिस कार्य को मैं करने जा रहा हूं, उसमें क्या-क्या बाधाएं आड़े आ सकती हैं और उनसे कैसे निपटा जा सकता है?

बाधाओं को चुनौती के रूप में स्वीकारें: किसी कार्य को सम्पन्न करने के लिए अनेक विकल्प म... पहले से ही सोच लें। यदि एक म... विफल हो जाए, तो दूसरा त... अपनाएं। उदाहरण के लिए, ... आपने कोई लेख लिखा, उसे कि... चर्चित पत्रिका में छपने के लिए ... और रचना आपके पास लौट आ... तो निराश न हों। उसमें सुधार क... किसी दूसरी पत्रिका में प्रकाशन... भेजें। यदि रचना में दम है, तो ... जरूर छपेगी। निराश होकर ... लिखना ही बंद कर देंगे, तो भवि... को पहले कदम पर ही नकार दें... ध्यान रहे, जब हम सपने संजोते... तो उन्हें पूरा करने में हमें अनगि... बाधाओं का सामना करने के लिये ... तैयार रहना चाहिए। उनसे जूझने... बाद भी हमें कई बार सफलता न... मिलती। पर इसका यह मतलब ... नहीं, कि हम सपने देखना ही छोड़ ... यदि एक सपना सच नहीं होता, ... दूसरा सपना देखना शुरू कर दें... जिन्दगी को जिन्दा रखने का मा... होगा।

उलझनों की बाबत स्वजनों से खुलकर बात करें: व्यावहारि... आशावादी व्यक्ति मुश्किल ... मुश्किल स्थिति को स्वीकार करने... नहीं घबराते। १९५३ में जब ज... बुश और उनकी पत्नी को डाक्टरों ... यह बताया, कि उनकी तीन वर्षी... पुत्री को ब्लड कैंसर है, तो ... दम्पती ने बड़ी हिम्मत से ... लिया। लगभग आठ महीने ...

अपनी रुचियों के लिए भी समय निकालिये — छाया : प्रमोद मानुशाली

सच्चे आशावादी अपने विकास के लिए सदैव प्रयत्नरत रहते हैं। नित नई चीजें करते व सीखते रहते हैं। पर अव्यावहारिक आशावादी प्रायः ऐसा नहीं कर पाते। नतीजा यह होता है कि उन्हें अपने कार्य से अरुचि होने लगती है, जीवन रसहीन और बेमजा लगने लगता है

उनकी बीमार बेटी मौत से लड़ती रही। जब बुश दम्पती में से एक, बेटी की पीड़ा देखकर हताश होने लगता, तो दूसरा अपने जीवनसाथी को सात्वना देता। इस तरह पति-पत्नी दोनों ने अपनी व्यथा को मिल-जुल कर सहा। पति-पत्नी किसी भी दुखदायी स्थिति से उबरने के लिए यदि एक दूसरे की इसी तरह सहायता करें, अपनी भावनाओं को खुलकर प्रकट करें, तभी उनमें एक स्वस्थ आशावादी दृष्टिकोण पनप सकता है। यदि वे अपनी-अपनी व्यथा में सिमटे, भीतर ही भीतर घुटते रहेंगे तो उनके बीच एक बर्फीली दूरी बढ़ती जाएगी, जो जीवन के प्रति उन्हें कभी भी आशावान नहीं बनने देगी।

खोखले जोश का प्रदर्शन न करें : यह अच्छी तरह जान लीजिए, कि समस्या को अनदेखा करना समस्या का समाधान नहीं है। असलियत को स्वीकार करें और खुद से कहें "इस समय हम मुसीबतों से घिरे हैं, लेकिन यदि हम डटकर इनका मुकाबला करें और सही समाधान ढूंढने की कोशिश करें तो निश्चय ही इस जंजाल से छुटकारा पा सकते हैं।"

प्रयत्न जारी रखें : सच्चे आशावादी अपने विकास के लिए सदैव प्रयत्नरत रहते हैं। नित नई चीजें करते व सीखते रहते हैं। पर अव्यावहारिक आशावादी प्रायः ऐसा नहीं कर पाते। नतीजा यह होता है कि उन्हें अपने कार्य से अरुचि होने लगती है, जीवन रसहीन और बेमजा लगने लगता है और अपने भविष्य के प्रति उनके मन में निराशा बढ़ने लगती है।

जो लोग जिन्दगी की तमाम तल्खियों के बीच भी अपने उत्थान के लिए समय निकाल लेते हैं, वे लम्बे समय तक जीवन के प्रति आशावान बने रहते हैं। अतः आप भी निजी विकास के लिए समय-समय पर ऐसा कुछ करती रहें, जिससे आपका तनाव दूर हो सके और जो आपके लिए स्फूर्तिदायक भी हो। इसके लिए आप चाहें किसी रोचक उपन्यास में खुद को तल्लीन कर लें, कविता लिखें, पेंटिंग करें, बागवानी करें या व्यायाम सीखने के लिए कोई संस्था ज्वाइन कर लें। कुछ न कुछ सीखने व उससे आनन्द प्राप्त करने की प्रक्रिया जारी रहनी चाहिए, क्योंकि इसी तरह आप जिन्दगी के आयामों को नित नया रूप दे सकेंगी।

प्रेरणादायक व्यक्तियों से अपना नाता जोड़ें : अपना अधिकांश समय आशावादी मित्रों के साथ ही गुजारें। इसका यह अर्थ नहीं है, कि आप अपने दुखी व हमेशा रोते रहने वाले मित्रों या सहेलियों से बिलकुल ही मुंह मोड़ लें। हमारे जो मित्र हमें निरन्तर प्रेरणा देते रहते हैं, हमारा उत्साह बढ़ाते हैं, हमें हमारी छिपी हुई शक्ति या क्षमताओं का एहसास कराते हैं, अपना ज्यादातर समय हमें उन्हीं की सोहबत में बिताना चाहिए। एक सशक्त सकारात्मक आशावादी बनकर हम अपने निराश मित्रों को भी निराशा के गर्त से निकाल सकेंगे।

आध्यात्मिक पहलू पर बल दें : अपने जीवन में आध्यात्मिकता को भी यथोचित स्थान प्रदान करें। इसके लिए आपको मंदिर, मस्जिद, चर्च या गुरुद्वारे जाने की जरूरत नहीं। अपने आध्यात्मिक विकास के लिए दर्शन सम्बन्धी व अन्य अच्छी-अच्छी पुस्तकें पढ़ें। कुछ समय मनन, ध्यान को दें। कई आशावान व्यक्तियों का मत है कि आत्मज्ञान धार्मिक और आध्यात्मिक विश्वासों से सम्भव होता है। वह व्यक्ति को अधिक उत्साही और आशावादी बनाता है।

समय-समय पर अपनी दिन-चर्या में परिवर्तन करें : अपनी दिन-चर्या में छोटे-मोटे परिवर्तन करके आप अपनी जिन्दगी और सम्बन्धों में एक ताजगी महसूस करेंगे। नए लोगों से मिलें, नए रेस्तरां में खाना खाएं, नई-नई पत्र-पत्रिकाएं पढ़ें, कुछ नई योजना बनाएं और उन्हें मन लगाकर पूरा करें। कुछ रातें देर तक जागें, या सुबह आदत के खिलाफ बिस्तर छोड़ दें। दिमाग को तरोताजा रखने के लिए परिवर्तन बहुत जरूरी है।

यदि आप केवल अव्यावहारिक हैं, तो इन सुझावों को अपनाकर देखिए, इनकी मदद से आप एक यथार्थवादी व कर्मठ आशावादी बन सकेंगे।

—मनोरमा सेल

सीखिए प्यार करने व प्यार पाने का हुनर

प्यार करना और खुद को चाहत के काबिल बनाना भी एक कला है, जिसे प्रयास करके आप भी सीख सकती हैं

प्यार करने व प्यार पाने की चाह हर एक व्यक्ति में होती है, लेकिन कुछ लोगों के जीवन में ऐसे सुखद अवसर आते ही नहीं कि उनकी यह चाह पूरी हो सके। उदाहरण के लिए आप तो किसी व्यक्ति को दिलोजान से चाहती हों, लेकिन वह आपके प्रति उदासीन हो। या कुछ लोगों की सोहबत में आपको तो बेहद मजा आता हो और आप उनसे दोस्ती करना चाहती हों मगर वे आपसे दूर भागते हों, आपको बोर समझते हों। यदि आपके साथ भी सदैव ऐसा ही होता रहा हो और आपके मन में यह बात बैठ गयी हो कि केवल आप ही के साथ ऐसा होता है, तो इस कुंठा को मन से निकाल दीजिए। क्योंकि दुनिया में बहुत से लोग चाहत के इस अभाव से पीड़ित रहते हैं। फिर यह बात अच्छी तरह समझ लीजिए कि प्यार करना और खुद को चाहत के काबिल बनाना भी एक कला है, जिसे कुछ हद तक सीखा व विकसित किया जा सकता है। आइए, हम आपको बताएं कि इस कला को सीखने के लिए आपको क्या करना होगा।

० सबसे पहली बात तो यह कि आप ज्यादा से ज्यादा आकर्षक बनने की कोशिश कीजिए। सुंदर दिखना तो जरूरी है ही, लेकिन आकर्षक व्यक्तित्व की स्वामिनी होना तो और भी अधिक आवश्यक है। इसके लिए जरूरी है कि—

० अपने भीतर कुछ ऐसे गुणों का विकास कीजिए, जिन पर आप खुद ही मोहित हो उठें। दया, करुणा, सहानुभूति, निष्कपटता, विनोद-प्रियता, सामयिक घटनाओं का ज्ञान, दूसरों को ज्यादा से ज्यादा जानने व समझने की इच्छा, उनसे बात करने और उनकी बातों को धैर्यपूर्वक सुनने की क्षमता जैसी विशेषताएं आपके व्यक्तित्व में आकर्षण पैदा कर सकती हैं।

० दूसरे लोगों में अपनी रुचि जाहिर कीजिए। उनकी बातें ध्यानपूर्वक सुनिये। वार्तालाप के दौरान उनसे कुछ सवाल पूछिये, उनकी भावनाओं का आदर कीजिए।

० यदि किसी के साथ पहली मुलाकात के वक्त आपको घबराहट हो रही हो तो उस व्यक्ति को इस बारे में बता दीजिए, हो सकता है कि व व्यक्ति भी आपसे बात करने में घबरा रहा हो। यदि उसे घबराहट नहीं हो रही तो वह आपको सामान्य एवं सहज करने में आपकी मदद कर सकता है।

० अकसर हम उपेक्षा के डर से या अ घबराहट को छुपाने के लिए शर्म का पर्दा ओढ़ हैं। लेकिन हमारा यह शर्मीलापन कई बार एकाकी जीवन जीने के लिए मजबूर कर देता हमारी शर्म के कारण लोग हमारे बारे में ग धारणा भी बना लेते हैं। वे हमें नीरस या तटस्थ किस्म का व्यक्ति समझकर हमसे दूर सकते हैं।

अपने शर्मीलेपन पर काबू पाने के लि सबसे पहले तो उन परिस्थितियों, अवसरों

लोगों के बारे में सोचिए, जिनके संपर्क में आने पर आपको शर्म या हिचक महसूस हुई थी। क्या आप लड़कियों के साथ सहज रहती हैं लेकिन लड़कों से शर्माती हैं? क्या अकेले व्यक्ति से बात करते समय आप बिलकुल सामान्य स्थिति में रहती हैं, लेकिन भीड़ के सामने बोलने में घबराती हैं? एक बार जब आपको अपनी कमजोरी का एहसास हो जायेगा तो आप उसे दूर करने की शुरुआत कर सकती हैं।

○ यदि आप पार्टियों में या भीड़ से घबराती हों तो सोचकर देखिए कि ऐसा आखिर क्यों है? कहीं आप यह सोचकर तो परेशान नहीं हैं कि पार्टी में यदि आप अपनी साख न जमा पाईं, सबकी नजरें केवल आपके ऊपर नहीं जमीं तो वहां जाने से फायदा ही क्या है? या पार्टी में आपने यदि कोई चुटकुला सुनाया और लोगों को मजा न आया तो वे सबके सब आपको बेवकूफ समझेंगे। यदि ऐसी ही और कोई कल्पना करके आप पार्टी में जाने से घबरा रही हों तो उसे दिल से निकाल दीजिए। क्योंकि सभी लोग तो पार्टी की जान नहीं हो सकते। और हम सभी ऐसे कई अवसरों पर कुछ उलटी-सीधी बातें कह जाते हैं जो हमें नहीं कहनी चाहिए। हर समय नम्बर वन या टॉप पर होना ही जरूरी नहीं है, इस सच्चाई को स्वीकार करना सीखिए।

○ जिस व्यक्ति को आप पसंद करती हों और जिसके करीब जाना चाहती हों, पहली बार उससे मिलने पर 'हैलो' कहें, ताकि बातचीत का सिलसिला शुरू हो सके। कुछ दिन या सप्ताह बाद जब उससे दुबारा आपकी मुलाकात हो तो उन विषयों पर बातचीत कीजिए जिनमें आप दोनों की ही रुचि हो। जैसे मौसम या किसी ताजी सामाजिक घटना पर ही बातचीत शुरू कर दीजिए। यदि वह तुरन्त ही दोस्ती का हाथ नहीं बढ़ाता तो निराश न होइये, क्योंकि कुछ लोगों को किसी के साथ संबंध स्थापित करने में थोड़ा वक्त लगता है।

○ बातचीत के दौरान अपने शारीरिक हाव-भाव पर भी ध्यान दीजिए। कहीं ऐसा तो नहीं है कि जाने-अनजाने अपने शारीरिक संकेतों द्वारा आप अपने पसंदीदा व्यक्ति को अपने से दूर ठेल रही हों। क्या बात करते समय आप नजरें जमीन में गड़ा देती हैं या नजरें चुराती हैं? क्या आप उससे दूर सरकती जाती हैं या अपनी दोनों बांहों को कसकर एक-दूसरे में उलझा लेती हैं? ध्यान रहे, इस तरह के हाव-भाव दूसरे व्यक्ति को उलझन में डाल देते हैं, जिसके कारण वह कई बार उपेक्षित भी महसूस करता है और आपसे दूर होने लगता है। अतः अपने मनपसंद साथी से मिलने पर, उससे वार्तालाप करते समय बीच-बीच में नजरें मिलाकर उससे बात करें। शारीरिक संकेतों एवं हावभाव में थोड़ी उन्मुक्तता लाएं, ताकि वह आपके नजदीक आ सके।

○ कुछ लोग अपने पसंदीदा व्यक्ति के समक्ष अपनी भावनाओं का प्रदर्शन करने का साहस नहीं जुटा पाते। कहीं उसने उनकी उपेक्षा कर दी तो—यह सोचकर वे अपने दिल की बात दिल ही में संजोकर बैठे रहते हैं। यह तो सच है कि ऐसा करके वे उपेक्षित होने का जोखिम नहीं उठाना चाहते, पर इस तरह वे जिन्दगी के कुछ रोमांचक अनुभवों से अनभिज्ञ भी तो रह जाते हैं। अपने पसंदीदा साथी का सान्निध्य पाने के लिए आपको कुछ जोखिम तो उठाने ही होंगे। सच मानिए, इनसे आपकी जिन्दगी में सरसता आएगी। जीने की चाह बढ़ेगी।

○ अपने मनपसंद व्यक्ति को जिसे आप गहराई से जानना व समझना चाहती हों, दिल से उसकी प्रशंसा कीजिए, उसे उपहार दीजिए। उसके जन्म दिवस पर अपने हाथों से बर्थडे कार्ड बनाइये व उसे भेंट कीजिए। उसे अपने घर पर पार्टी में आमंत्रित कीजिए व उसके साथ फिल्म देखने या संगीत सभाओं में जाने का प्रोग्राम बनाइये। हालांकि इस तरह पहल करना थोड़ा जोखिम भरा काम है। लेकिन कई बार इसका परिणाम बहुत ही सुखद होता है।

○ यदि आपका पसंदीदा व्यक्ति आपके विषय में जानना चाहता है तो परेशान न होइये, उसके लिए आप रहस्यमयी महिला न बनी रहिए। इसका यह मतलब नहीं है कि आप अपनी हर परेशानी, हर समस्या का कच्चा चिट्ठा खोलकर उसके सामने रख दें। अपने बारे में अच्छा-बुरा जो कुछ भी आप सहज होकर उसे बता सकती हैं, केवल उतना ही बताइये। आपके खुलने से वह भी आपके प्रति सहज हो सकेगा।

ध्यान रहे कि जब आप किसी व्यक्ति के समीप होने की कोशिश करती हैं तो उसकी ओर से उपेक्षा मिलने और उसे खो देने का खतरा भी बराबर बना रहता है, लेकिन इस कोशिश में सफल होने पर जो खुशी, अपनत्व, शांति और प्यार मिलने की संभावनाएं हैं, उनके समक्ष ये खतरे बिलकुल ही नगण्य हैं।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

स्वयं से दोस्ती करना सीखें

इससे पहले कि आप अपनी भावनाओं और विशेषताओं का प्रदर्शन किसी दूसरे के समक्ष करें, उन विशेषताओं को अपने भीतर सराहें एवं स्वीकृति प्रदान करें। उन गुणों एवं भावनाओं को अपने भीतर महसूस करें।

अपने सभी अच्छे गुणों की एक सूची तैयार करें। चाहें तो इस कार्य में किसी सहेली या परिवार के सदस्य से मदद ले लें। लगभग सभी तरह की विशेषताओं का जीवन में कोई न कोई महत्व होता है। जैसे दोस्तों के प्रति वफादारी, दूसरों के लिए दिल में दया, विश्वसनीयता और आदर भाव का होना, कुछ ऐसे विशिष्ट गुण हैं, जिनका सभी के जीवन में महत्व होता है। यदि आप भी एक दोस्त में इन गुणों का होना जरूरी समझती हैं, तो पहले इन गुणों को अपने भीतर विकसित करें। इनकी महत्ता को महसूस करें, तभी आप अच्छे मित्र बना सकती हैं।

एक दिन मन में यह ठान लीजिए, कि आप किसी भी कीमत पर अपनी आलोचना नहीं करेंगी, बल्कि अपनी विशेषताओं पर ही अपना ध्यान केन्द्रित रखेंगी। सारा दिन अपने विषय में सकारात्मक बातें सोचते हुए ही गुजारें और यह कल्पना करें, कि जिन लोगों से आप मिलती हैं वे आपके गुणों को जानते हैं व उनकी कद्र करते हैं। इस तरह की मानसिकता के साथ जब आप लोगों से मिलेंगी तो बड़े ही विश्वास के साथ मिलेंगी।

ऐसे लोगों का साथ ढूंढ़ें जो आपके विषय में सकारात्मक ढंग से सोचने में आपकी मदद करते हैं। जो हमेशा आपकी कमियों का एहसास कराते रहते हैं, उनसे दूर ही रहें तो अच्छा है।

अपनी नजर में खुद को न गिराइए। दूसरों के सामने भी अपनी बुराई न करें। आपके ऐसा करने से दूसरा व्यक्ति उलझन महसूस कर सकता है। और कई बार तो वह आपकी आत्मनिन्दा पर विश्वास भी करने लगता है। अपने आप को सम्मान देना सीखें, तभी आप दूसरों से आदर सम्मान पा सकेंगी और सम्मान तो प्यार का एक महत्वपूर्ण अंग है।

अच्छी श्रोता भी बनिये

सामान्यतः बातें तो हम सभी अच्छी तरह करना जानते हैं, पर दूसरों की बातें सुनने की जरूरत नहीं समझते। आज की तनाव व कठिनाइयों से भरी जिंदगी में हमें अकसर एक-दूसरे के सहारे की जरूरत पड़ती है। और यह सहारा वही दे सकता है, जिसमें दूसरों की बातें सहानुभूति व समझदारी से सुनने की क्षमता और धैर्य हो। एक अच्छी श्रोता कैसे बनें?

कितनी अजब बात है कि हमें अपने विचारों को दूसरों तक पहुंचाना और अपनी बात को सही ढंग से अभिव्यक्त करना तो सिखाया जाता है, लेकिन यह बात कभी नहीं सिखायी जाती कि हम दूसरों की बात कैसे सुनें।

शायद आप भी सोचें, "ऊंह, इसकी क्या आवश्यकता है?" आप यह भी कह सकती हैं कि सुनने की कला तो अपने आप आ जाती है, इसमें सीखने वाली कौन सी बात है? हां, यदि कोई जानबूझ कर अपने आप में ही खोया हो और दूसरे की बात सुनना ही न चाहे तो, बात अलग है। वैसे भी जब कोई बोल रहा होता है तो हममें से अधिकांश लोग चुप रहकर उसे सुनते ही तो हैं। हम उसे बीच में टोकते नहीं हैं, और अपनी बारी आने तक रुके रहते हैं। साथ ही, चाहे हमें उसमें दिलचस्पी हो या न हो, फिर भी हम ऊपरी दिलचस्पी दिखाने का प्रयास भी करते हैं। लेकिन जनाब, यह सब शिष्टाचार है बस। आपको यह तो मानना ही पड़ेगा कि अकसर जब कोई बोल रहा होता है तो हम उसकी बात एकाग्रता से न सुनकर उस क्षण मन ही मन अपना उत्तर गढ़ रहे होते हैं। कहिये है न अजीब-सी बात?

सच पूछिये तो ध्यान से सुनने और सुनने का दिखावा करने में बहुत फर्क है। किसी की बात को ध्यान से सुनने का अर्थ है अपने भीतर के तीक्ष्ण कान या भीतरी श्रवण शक्ति का इस्तेमाल करके उनकी बातों के शब्दजाल के पीछे छुपे हुए मतलब व भावनाओं को सही-सही समझना। सही ढंग से सुनने का अर्थ यह भी है कि हम बातचीत को चट से घुमा-फिराकर अपने तक लाने की उतावली में न रहें। न ही अपनी बात कहने वाले को किसी तरह दबाने या पृष्ठभूमि में ढकेलने का प्रयास करें और न ही उसकी हर बात काटते जायें।

इस प्रकार का श्रोता बनना वाकई सबके बस की बात नहीं है। ऐसे श्रोता वही हो सकते हैं, जो इसके लिए प्रशिक्षित हों। दरअसल अच्छे श्रोता भी कहते हैं कि यदि बात करने की या अपना दिल खोलकर रखने की उनकी इच्छा हो तो बढ़िया श्रोता आसानी से नहीं मिलता।

लेकिन हम सभी चाहते हैं कि हमारी बात सुनने वाला कोई हो। इसकी एकमात्र वजह है कि आज का जीवन इतना पेचीदा व अनिश्चित होता जा रहा है कि हमें इसके तनाव व कठिनाइयों से मुकाबला करने के लिए एक दूसरे का सहारा चाहिए। दूसरा कारण यह है कि सामान्यतः बातें तो हम सभी अच्छी तरह कर लेते हैं पर सुनने के मामले में हमारा स्तर वैसा नहीं होता। लेकिन जब तक हमें अच्छे सुनने वाले नहीं मिलेंगे, हमारी संपूर्ण वाकपटुता या खुलापन लोगों के इस बहरेपन से टकराकर बिखर जायेगा।

सवाल है कि ध्यानपूर्वक सुने जाने की कब और कहां आवश्यकता पड़ती है ? तो जवाब है कि हर जगह और बार बार। रोजमर्रा की जिन्दगी में, हम जिन स्थितियों में चाहते हैं कि लोग हमारी बात को ध्यान से सुनें, वे इस प्रकार हो सकती हैं—

१. घनिष्ठ संबंधों में। लेकिन संबंधों के मामले में ही सबसे ज्यादा खतरे की संभावना भी होती है। अकसर देखने में यही आता है कि घनिष्ठता बढ़ने से धीरे-धीरे लोग आपकी बात ध्यानपूर्वक सुनना छोड़ देते हैं। उदाहरण के लिए, पति-पत्नी के रिश्ते को ही लें। यहां दोनों में से कोई जब भी एक वाक्य शुरू करता है तो दूसरा अटकल लगा लेता है कि वह आगे क्या कहेगा और इसलिए वह दूसरे ही मिनट से दूसरे की बात ध्यान से सुनना बंद कर देता है।

२. पड़ोसियों, मित्रों या सहयोगियों के मामले में भी यही होता है। वे भी चाहते हैं कि उनकी बात कोई ध्यान व सहानुभूति से सुने। ये बातें कभी बड़े गंभीर मसले हो सकते हैं तो कभी कभी किसी परेशानी के बोझ को हल्का करने की इच्छा।

३. कभी-कभी दूसरों की हताश स्थितियों में हमें उनकी बातें सुनने की आवश्यकता पड़ती है। कभी कोई मित्र, पड़ोसी या परिवार का सदस्य किसी प्रिय की मौत को लेकर या सगाई टूटने जैसी बात या तलाक के मसले पर या फिर इम्तिहान में फेल हो जाने पर या फिर अपनी नौकरी में तरक्की न मिलने के मसले को लेकर इतना परेशान या हताश हो उठता है कि वह दूसरे से विना बोले रह ही नहीं सकता। उस समय अपनी परेशानी दूसरे को सुना डालने से ही वह दोबारा मानों जी उठता है। ऐसी स्थिति में उसे किसी संवेदनशील श्रोता की आवश्यकता होती यानी जब वह बोले तो दूसरा सहानुभूतिपूर्वक सुनें।

४. कभी-कभी एकदम अपरिचित लोगों की बातें भी सहानुभूतिपूर्वक सुनी जा सकती हैं। एक दिन एक महिला बस के क्यू में खड़ी थी। क्यू लंबा था और बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा था। वह महिला बार बार पीछे से धक्का दे रही थी और बड़बड़ा भी रही थी। आगे खड़ी महिला को कोफ्त हो रही थी। लेकिन कुछ क्षण बाद, गम्भीरता से सोचने के बाद उन्हें लगा कि उसकी धक्का-मुक्की व अकुलाहट के पीछे कोई कारण तो या ही, नहीं तो वह अकारण इतना क्यों चीखती ? पीछे मुड़कर उन्होंने कहा, "वाकई क्यू बहुत लम्बा है। क्या आपको बहुत जल्दी कहीं पहुंचना है ?" इतना सुनते ही वह फूट पड़ी कि उसको पति के लिए दवा लेनी थी और दुकानें बंद होने वाली थीं। घर पर पति बीमार हैं, उनकी तीमारदारी कर रही उसकी छोटी बहन को भी जल्दी अपने घर जाना है। क्या जाने उनकी तबियत अब कैसी हो !

अपनी परेशानी सुनाकर वह कुछ हलकी-सी हो गयी। कोई उससे सहानुभूति करने वाला तो है ! स्थिति वैसी की वैसी ही रही कुछ तलक लेकिन उसकी व्याकुलता कम हो गयी। क्यू में खड़े अन्य लोगों ने भी जैसे राहत की सांस ली।

अच्छा श्रोता बनने के लिए

लोगों में अपने प्रति विश्वास जगायें। यदि आप महज गप्पों में दिलचस्पी लेती हैं और दूसरों की बात अपने पेट में पचा भी नहीं सकती तो समझ लीजिए कि लोग आपके सामने अपना दिल कभी न खोलेंगे। लोग जब दूसरों के सामने अपना दिल खोलकर रखते हैं तो समझिये कि वे अपने स्व को उनके सामने एकदम अनावृत कर डालते हैं। ऐसे में उन्हें यह गारंटी चाहिए कि आप उनकी परेशानियों का ढिंढोरा नहीं पीटेंगे, न ही उन्हें हलका करके आंकेंगे।

एक अच्छा श्रोता वह होता है, जो सीधे-सादे शब्दों के पीछे छिपे भावनात्मक मन्तव्य को भी समझ लेता है। बातचीत के समय हम अकसर हर चीज खुलासा नहीं करते हैं

० आप दो स्थितियों में अच्छी श्रोता नहीं बन सकतीं। (१) जब आप ऐसे पद कर हों कि आपको दूसरों को हिदायतें देने की आदत हो (२) जब आप स्वयं समस्याओं से परेशान हों। क्योंकि ऐसे में उसकी परेशानी सुनने के बजाय आप स्वयं अपनी परेशानी उसे सुनाने लगेंगी। ऐसे में बेहतर तो यही होगा कि श्रोता बनने के बजाय आप स्वयं अपने लिए एक श्रोता ढूंढें।

३. यदि आप एक संवेदनशील श्रोता हैं तो बोलने वाले की किसी छोटी-सी बात से यह समझ जायेंगी कि वह आपसे कुछ कहना चाहती है। उदाहरण के लिए यदि सामने वाली स्त्री आपसे पूछे, "क्या आपके पति से कभी लड़ाई होती है—गम्भीर लड़ाई ?" इस तरह की बात करके वह स्त्री स्वयं अपने पति से हुई लड़ाई के बारे में अपनी चिन्ता बताना चाहती है। अच्छा श्रोता झट समझ जाता है कि इस स्त्री की बात ध्यानपूर्वक सुनी जानी चाहिए।

४. एक अच्छा श्रोता वक्ता को अधर में लटकाकर नहीं रखता। यदि उसे बात सुनने की फ़ुरसत नहीं है तो वह साफ़-साफ़ बता देता है कि उसे बात इत्मीनान से सुनने की कब सुविधा होगी। जब कोई आदमी अपनी बात सुनाने को एकदम तत्पर हो और सुननेवाला उसे बीच में ही रोक दे तो वक्ता को बड़ी चोट लगती है।

यदि किसी दिन आपकी कोई सहेली आपसे अपने मन की बात कहना चाहती हो और आप पांच ही मिनट बाद बच्चों को लेने स्कूल जाने वाली हों, तो उससे स्पष्ट कह दें, "तुम तब तक कॉफी पियो, आधे घण्टे में मैं आ रही हूं, तब इत्मीनान से बात करेंगे।"

५. एक अच्छा श्रोता वह होता है, जो सीधे-सादे शब्दों के पीछे छिपे भावनात्मक मन्तव्य को भी समझ लेता है। बातचीत के समय हम अकसर हर चीज खुलासा नहीं करते हैं। किसी बहुत संवेदनशील नाजुक मसले पर बात करते समय अकसर जो हम कहते हैं, उसके विपरीत ही हमारा मन्तव्य होता है यानी शब्द कुछ कहते हैं पर अर्थ कुछ और होता है। उदाहरण के लिए यदि एक प्रेमिका अपने प्रेमी के लिए कहे, "भाड़ में जाए वह और उसकी गर्लफ्रेंड। प्रमोद की हरकतों की मैं कतई परवाह नहीं करती।" परन्तु दरअसल वह कहना यह चाहती है, "उन दोनों को देखकर मेरा कलेजा छलनी हो जाता है। काश कि प्रमोद यह सब न करते !"

दूसरा उदाहरण भी देखिए। एक वर्ष पहले विधवा हुई एक महिला से जब किसी ने पूछा कि आप कैसी हैं ? तो वह बोली, "ठीक हूं। अब तो आंसू भी सूख गये और यादें भी नहीं कचोटतीं। कल जब उस रेस्ट्रां के पास से गुजरी, जहां हमारी शादी की सालगिरह मनाई जाती थी तो भी अपने को काफी संयत रखा मैंने। शायद आपको मैंने पहले बताया था कि यहीं पर आखिरी बार उनका

पसंदीदा कोट छूट गया था। वही कोट, जिसके बारे में मैं उन्हें छेड़ा करती थी कि मुझसे ज्यादा उन्हें अपना कोट प्यारा है। अब तो "मैंने उसे चौकीदार को दे दिया है। अब वाकई उनका अभाव उतना नहीं खलता।" लेकिन सच मानिए, इन महिला की बातों में छिपी एक दारूण वेदना थी। वह गोया चीख-चीख कर कह रही हो "मैं उन्हें भुला नहीं पा रही। जी चाहता है उनके बारे में बोलती ही रहूं, बोलती ही रहूं..."

६. एक अच्छी श्रोता न केवल शब्द सुनती है बल्कि शब्दों के बीच आयी चुप्पी, हिचकिचाहट, चेहरे के भाव और हाथों के इशारों को भी बखूबी पढ़ लेती है। शब्दों के साथ-साथ ये सभी वक्ता के बारे में बहुत कुछ उजागर कर देते हैं—उसकी भावनाएं, उसके मन्तव्य, उसके अर्थ...।

७. एक अच्छी श्रोता अपने कानों को खोलकर रखती है। होंठों को नहीं। सामान्य गपशप में दो या दो से अधिक लोगों के बीच बातचीत बराबरी से होती है, लेकिन जब किसी को अपना दुखदर्द आपसे कहना हो तो बेहतर यही होगा कि आप चुप रहकर उसे खुलकर बोलने दें और जब वह मांगे तभी अपनी राय दें।

ऊपर से तो आपको यह व्यवस्था एकतरफा सौदेबाजी-सी लगेगी, लेकिन जरा यह भी सोचिए कि कभी आपको भी अपने दिल का दर्द उड़ेलने के लिए एक ऐसे ही एकाग्र श्रोता की आवश्यकता हो सकती है। ऐसी स्थिति में यदि आपको कोई अच्छा श्रोता मिल जाय तो सचमुच आप उसके प्रति कृतज्ञता का अनुभव करेंगी।

८. अच्छी श्रोता अपने हावभाव और बातों से स्पष्ट कर देती है कि उसने कही हुई बात ठीक से सुनी भी है और समझी भी है। बात ठीक से समझ में आ गयी है, यह प्रदर्शित करने के लिए श्रोता, बात बताने वाले से पूछ सकती है जैसे—

"आपकी राय में आपकी परेशानियां यही हैं न?"

"अच्छा बताइये तो कि आप इन परेशानियों को कैसे दूर करेंगी?"

इन सवालों का वास्तव में अर्थ यही है कि आप कुछ न कहते हुए भी वक्ता को आश्वस्त कर रही हैं कि आपने उसकी बात सुन ली है, समझ ली है।

"मैं समझ गयी हूं कि आपकी परेशानियां क्या हैं।" या "आपको इससे उबरने के लिए यह-यह करना चाहिए।"

जहां संबंध बहुत घनिष्ठ होते हैं वहां हम अकसर यह सोचकर चलते हैं कि जो कुछ हमारा प्रिय कहता है, उसे हम एकदम सही-सही समझ जाते हैं। लेकिन वास्तव में ये हमारा भ्रम है। सच तो यह है कि हमें अपने घनिष्ठतम व्यक्ति की बात समझने में भी काफी एकाग्रता तथा गहराई में जाने की आवश्यकता होती है।

उपरोक्त बातों से परिपेक्ष्य में हम कह सकते हैं कि एक अच्छी श्रोता फौरन आश्वस्त नहीं हो जाती कि उसने दूसरे की कही बात ठीक-ठीक समझ ली है। इसके बजाय वह कुछ टटोलने वाले प्रश्न पूछकर बात को साफ करवाने की कोशिश करती है। वह कहती है, "अच्छा, मैं समझती हूं शायद आपका मतलब क्या है। आप यही कहना चाहती हैं न?" या फिर कहें, "जरा और कुछ बताइये तो इस बारे में। आप कहना क्या चाह रही है?"

जब किसी को अपना दुःखदर्द आपसे कहना हो तो बेहतर यही होगा कि आप चुप रहकर उसे खुलकर बोलने दें और जब वह मांगे तभी अपनी राय दें

इतनी सारी बातें सुनने में शायद आपको बड़ी आसान-सी लगे और आप सोचें कि भई एक अच्छी श्रोता कोई कमाल तो करती नहीं। दूसरा बोलता है और वह सुन लेती है।

लेकिन हमारे पास समस्या कॉलम के लिए पाठिकाओं के जो पत्र आते हैं, उनसे इस शंका का समाधान भी हो जाता है। इन पत्रों में पाठिकाएं अपनी समस्या लिखने के बाद अकसर अत में लिखती हैं—इस पत्र में अपने मन की सारी बातें लिखकर बड़ा हलका महसूस कर रही हूं। मेरी बात सुनने के लिए बहुत-बहुत शुक्रिया।" वक्ता को एकाग्र श्रोता मिलना ही उसके लिए एक न्यामत है।

मेरी समझ में यह उद्गार इस बात की ओर साफ इशारा करता है कि दुख या परेशानी के समय किसी से बात कर लेने या उसे पत्र लिखने से न केवल दिल हलका होता है, बल्कि श्रोता का जवाब मिलने से पहले ही एक जबरदस्त राहत मिलती है।

श्रोता वही है जो आपकी बात आपको ही सुनने दे। अच्छी श्रोता हो तो उसकी ओर से ठोस प्रत्युत्तर या जवाब न मिलने पर भी आपको राहत मिलती है। अकसर किसी लम्बी यात्रा के दौरान कोई निपट अपरिचित भी मेरे सामने अपना संपूर्ण जीवन वृतांत और दुखड़ा गा बैठता है। ऐसे समय सिवाय 'अच्छा ऐसा है'? 'अरे, ऐसा क्यों'? जैसे छोटे-छोटे सहानुभूति में पगे वाक्यों के अलावा मैं चाहे और कुछ न बोलूं, फिर भी यात्रा के अंत में कई बार इन अपरिचित वक्ताओं ने मुझसे कहा है "आपसे बातचीत में बहुत आनंद आया। आपकी सलाह के लिए बहुत-बहुत शुक्रिया।"

संक्षेप में कहें तो एक अच्छा श्रोता वही है जो बोलने वाले को स्वयं अपनी बात सुनने में मदद करे। यही भाव इस कहावत में भी उतरा है कि अपने विचारों को स्वयं जानने के लिए जरूरी है कि मैं उन्हें बोलूं और स्वयं ही सुनूं।"

हममें से हरेक को ऐसे अवसर चाहिए जब हम अपने विचारों को शब्दों का जामा पहनाएं और अपने शब्दोद्गार किसी विश्वासपात्र, एकाग्र श्रोता के सामने व्यक्त करें। रोजमर्रा की छोटी-मोटी परेशानियां हों या बड़ी-बड़ी परेशानियां, समस्याओं का तनाव, इन सभी अवसरों पर एक अदद अच्छे श्रोता की जरूरत होती ही है।

किसी का पति शराबी हो, बीवी को सताता हो, कोई बहू सास से परेशान है, या किसी को दुबला होना है या मुहांसों से छुटकारा पाना, जैसी व्यक्तिगत समस्या हो तो वह दूसरे से इस पर बातचीत करके कोई न कोई हल पा सकती है। इसके अलावा बड़े शहरों में आजकल ऐसे सलाहकार दफ्तर भी हैं या मनोचिकित्सक हैं जो फीस लेकर आपकी बहुत-सी समस्याओं का समाधान कर देते हैं।

लेकिन इन मोटी मोटी समस्याओं के अलावा भी बहुत-सी ऐसी बातें हैं, जो समा... चाहती हैं। हम इन्हें दूसरों को सुनाकर ह... होना चाहते हैं। उदाहरण के लिए रोजमर्रा की मशीनी जिन्दगी से उपजी कई छोटी-छोटी उकताहटें या ऊब के ऐसे मसले होते हैं, जिनके बारे में बोलकर हम हलका होना चाहते हैं।

—मनोरमा ब्यूरो

अब रोज़ाना के खाने में लाएं 'खास स्वाद'

लेमन राइस

(४ व्यक्तियों के लिए पर्याप्त)

सामग्री : लेमन मसाला क्यूब ६, चावल १५० ग्राम (डेढ़ कप), करी पत्ता (मीठी नीम) ८-१०, मूंगफली (कच्ची) २ बड़े चम्मच, चने की दाल १ बड़ा चम्मच, छिलके वाली उड़द की दाल १ बड़ा चम्मच, सरसों दाना १/२ छोटा चम्मच, हरी धनिया १ बड़ा चम्मच कतरी हुई, तेल २ बड़े चम्मच।

विधि : चावल धोकर उबाल लें और पानी निकालकर अलग रख दें। एक छोटे फ्राइंग पैन में तेल गर्म करके दालें व मूंगफली डाल दें। जब दालें व मूंगफली तल जाए तो सरसों व करी पत्ता डाल दें। सरसों व पत्ते कड़कड़ाने लगें तो मिश्रण को चावलों पर डाल दें। क्यूब का चूरा कर लें। चूरा चावलों में भलीभांति मिला लें। पानी का छींटा देकर धीमी आंच पर चावलों को चढ़ा दें। जब क्यूब का चूरा खूब अच्छी तरह चावलों में मिल जाए तो कतरी हरी धनिया से सजाकर गर्मागर्म परोसें।

गोभी मुसल्लम

(४-५ व्यक्तियों के लिए पर्याप्त)

सामग्री : लेमन मसाला क्यूब ४, साबुत गोभी ५०० ग्राम, बड़े प्याज ३ (१५० ग्राम) पीस लें, अदरक १ इंच टुकड़ा (पीसा हुआ), टमाटर १०० ग्राम (प्यूरी बना लें), तेल २ बड़े चम्मच।

विधि : साबुत गोभी को बहुत थोड़े से पानी में १/२ छोटा चम्मच नमक मिलाकर प्रेशर-कुकर में हलका उबाल लें। तेल गर्म करके उसमें पिसा हुआ प्याज डालकर खूब भून लें। फिर इसमें टमाटर प्यूरी और पिसा हुआ अदरक मिलाकर तब तक भूनें, जब तक मसाला तेल न छोड़ने लगे। अब लेमन मसाला क्यूब भुने मसालों में छिड़ककर एक मिनट और भूनें। भूनते समय १/२ कप पानी मिला लें। उबली हुई गोभी के ऊपर अच्छी तरह

यह मसाला लगा दें। गोभी को पुनः बड़े बरतन में रखकर ढंककर धीमी आंच पर चार-पांच मिनट रख दें। गर्मागर्म परोसें।

कोकोनट चिकेन

(५-६ व्यक्तियों के लिए पर्याप्त)

सामग्री : लेमन मसाला क्यूब ५, चिकेन लगभग ७५० ग्राम का (टुकड़ों में कटा हुआ), प्याज २ (बारीक कटे हुए), अदरक एक इंच का टुकड़ा (बारीक कटा हुआ), ताजा नारियल १-(कद्दूकस में कस के इसका दूध निकाल लें)। लगभग २ कप दूध हो तेल २-३ बड़े चम्मच हरी मिर्च ३-४ (कटी हुई), करी पत्ता ५-६, कटी हरी धनिया १ बड़ा चम्मच, चीनी १ छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार (बहुत हलका डालें क्योंकि क्यूब में नमक होगा)।

विधि : तेल गर्म करके उसमें प्याज और अदरक को हलका लाल होने तक भून लें। उसमें चिकेन के टुकड़े डालकर लगभग पांच मिनट तक भूनें। चिकेन के टुकड़े गुलाबी भुन जाने चाहिए। अब नारियल का दूध, चीनी, नमक और करी पत्ता चिकेन में डालकर तब तक पकाएं, जब तक चिकन

नरम न हो जाए। आंच धीमी कर दें। अंत में चूरा करके लेमन मसाला क्यूब, हरी मिर्च और हरी धनिया डालकर मिलाएं। पांच मिनट आंच पर रखें। चावल के साथ गर्मागर्म परोसें।

चना आलू चाट

(४-५ व्यक्तियों के लिए पर्याप्त)

सामग्री : लेमन मसाला क्यूब ३ (चूरा कर लें), काबुली चना १ कप (उबाला हुआ), प्याज १ (बारीक कटा हुआ), आलू १ काट लें), हरी मिर्च १ (बारीक कटी हुई), कटी हुई हरी धनिया २ बड़े चम्मच।

विधि : सारी सामग्री को एकसाथ मिला लें। टमाटर के टुकड़ों से सजाकर परोसें।

TS McCann/MC/1091/HN

विशिष्ट और विविध स्नैक्स

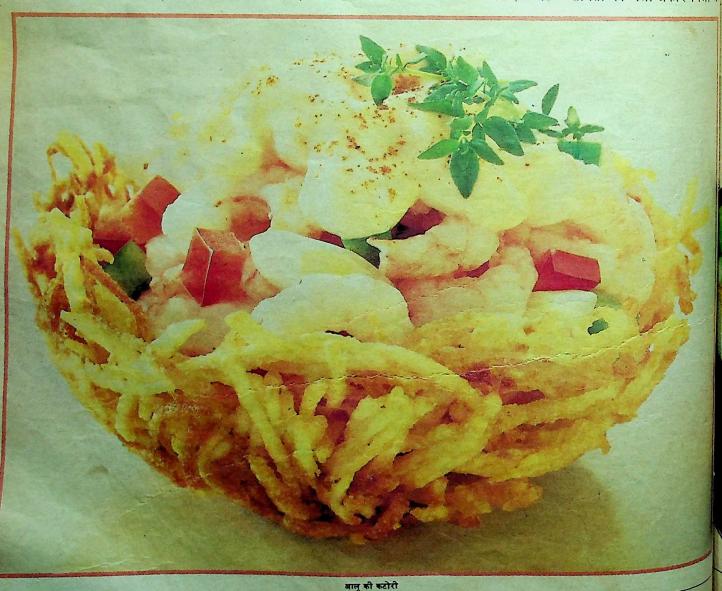
कॉफी पार्टी हो या किटी पार्टी, बरसाती शामें हों, या चाय की दावत, चटपटे नये-नये स्वादिष्ट स्नैक्स सबको पसंद आते हैं। प्रस्तुत हैं कुछ नये स्वाद के स्नैक्स

लोबिया के बरगर्स

सामग्री बरगर्स के लिए: लोबिया दाना २५० ग्राम, प्याज २ (महीन-महीन कतर लें), लहसुन की कली ३-४ (कुचल लें), महीन कतरा अदरक १ बड़ा चम्मच, हरा प्याज १०० ग्राम (महीन काट लें), उबले छोटे आलू २, कतरी हरी मिर्च २, पिसा गरम मसाला १/२ छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, थोड़ा सा मैदा बरगर्स लपेटने के लिए, रिफाइण्ड ऑयल २ बड़े चम्मच, तलने के लिए तेल या घी आवश्यकतानुसार।

सर्व करने के लिए: ६ ब्रेड बन्स, थोड़ी सी अंकुरित मूंग, भुट्टे के उबले दाने, टमाटर की कुछ स्लाइसें, खीरे की स्लाइसें, नमक व पिसी काली मिर्च।

विधि: लोबिया को ३-४ घंटे के लिए पानी में भिगो दें। इसके पश्चात भीगे लोबिया को कुकर में थोड़े नमक मिले पानी में डालकर उबाल लें। लोबिया दाना फटने न पाए। छन्नी में पलट कर पानी निकाल दें व लोबिया को मोटा-मोटा मैश कर लें। कुछ दाने साबुत रहने दें। उबले आलू को छीलकर उसे भी मसल लें। अब एक फ्राइंग पैन में २ बड़े चम्मच तेल गर्म करें व दोनों तरह के प्याज और कुचली लहसुन की कलिया भूनें। जब प्याज पारदर्शी हो जाए, आंच से उतार लें। आलू, लोबिया, प्याज, लहसुन, हरी मिर्च, अदरक, पिसा गरम मसाला व स्वादानुसार नमक डालकर सारी सामग्री को भली प्रकार मिला लें।

आलू की कटोरी

इस मिश्रण से बरगर्स बना लें। प्रत्येक बरगर को मैदा में लपेट-लपेट कर ट्रे में रख लें व ट्रे को कुछ देर के लिए फ्रिज में रख दें। लगभग दस मिनट बाद फ्रिज से बाहर निकालें व बरगर्स को गर्म तेल या घी में सुनहरा तल लें। ब्रेड बन पर खीरे टमाटर की स्लाइसें रखकर बरगर रखें और अंकुरित मूंग व भुट्टे के दानों के साथ सर्व करें।

लहसुनिया टोस्टेड बन

सामग्री: २ बड़े बन्स, मक्खन आवश्यकतानुसार, लहसुन की ४-५ कलियां कुचली हुई, चीज ७५ ग्राम, हरी धनिया या पुदीना व अदरक और हरी मिर्च की पिसी चटनी, काली मिर्च, नमक स्वादानुसार।

विधि: मक्खन में कुचला लहसुन मिला दें। बन्स को गोल चपटे स्लाइसों में काट लें और फिर उन्हें

लोबिया बरगर

चीज टार्ट

आधा-आधा काट लें। तवे पर या टोस्टर में टोस्ट कर लें। जब हलका गुलाबी सिकने लगे तो मक्खन लगा दें। ऊपर से चटनी लगा दें। सबसे ऊपर कसी हुई चीज बुरक दें। गरम अवन में बेक करें या फिर गरम तवे पर सेंकें। सेंकने के दौरान जब चीज गल जाए तो ऊपर से काली मिर्च छिड़क कर सॉस से साथ पेश करें।

आलू की कटोरी

सामग्री: आलू १ किलो, तलने के लिए रिफाइण्ड तेल या घी आवश्यकतानुसार।

विधि: आलुओं को छीलकर कस लें। एक सूप छानने वाली छलनी (लोहे के तारों वाली) में लगभग आधे आलू के लच्छे बिछाएं व लच्छों को छलनी के किनारों तक उठाकर पर्त लगा दें। इस छलनी के भीतर एक छोटी छलनी रखें ताकि आलू के लच्छे अपनी जगह से हिले नहीं। अब

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

मनोरमा

जुलाई द्वितीय

प्रमुख आकर्षण

- बरसात और आपका सौन्दर्य
- आप भी बन सकती हैं फिजियोथेरेपिस्ट
- बहुत जरूरी है बच्चों को अपने साथ घुमाना
- स्त्री पुरुष मैत्री : एक सहज, स्वाभाविक संबंध
- सुजाता बजाज : नन्ही-सी उम्र, बड़ी-बड़ी सफलताएं
- जीवन शैली : दूरदर्शन उद्घोषिका अलका दसोर
- पेड़ का रेखाचित्र : बताये आपका व्यक्तित्व
- सजाइये परिधान पेन्टिंग से
- बिस्मिल्ला खां की पसंद के व्यंजन
- रोचक अनुभव : वह वाक्य जिसने जीवन बदल दिया
- हास्य-व्यंग्य : आदत बेगम की/कर्नल मुहम्मद खां
- कहानियां : एक छोटी-सी ख्वाहिश की खातिर/शशिप्रभा शास्त्री/पारस/वनफूल
- फिल्म : प्रसन्नजीत एवं कुमार गौरव : एक जुबली फिल्म का इंतजार

साथ ही सभी स्थाई स्तंभ एवं अन्य सामग्री

आवरण कथा

अपनी सुरक्षा कैसे करें

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराइये

छलनी समेत आलू की कटोरी को गर्म तेल या घी में हलका सुनहरा तल लें। इसके पश्चात चाकू की मदद से आलू की कटोरी को छलनियों से अलग करके एक बार फिर कटोरी को गर्म तेल में डालकर कटोरी का बेस सुनहरा होने तक तलें। इसके पश्चात आलू की कटोरी को पेपर पर रख दें, ताकि अतिरिक्त तेल कागज सोख जाए। इस कटोरी में झींगा मछली व गाजर के टुकड़े उबालकर भर दें। स्वादानुसार नमक व पिसी काली मिर्च छिड़क दें। ऊपर से मेयोनीज सॉस डालकर सर्व करें।

नोट: आप अपनी मनपसंद भरावन भी आलू की कटोरी में भरकर पेश कर सकती हैं। जैसे-मटर या चने की घुघनी, राजमा या लोबिया की चाट आदि।

चीज टार्ट

सामग्री: मैदा १७५ ग्राम, आटा ५० ग्राम, घी १०० ग्राम, प्याज ३ मध्यम आकार के, चीज १०० ग्राम, अण्डे ३, रिफाइण्ड तेल २ बड़े चम्मच, आलू के तले नर्म चिप्स, छोटे-छोटे टुकड़ों में तोड़े हुए, सॉस थोड़ी-सी, हरी मिर्च कतरी हुई स्वादानुसार, नमक स्वादानुसार।

विधि: मैदे में घी मिलाकर उसमें नमक मिलाएं। हाथों से मसलें। थोड़ी देर में मैदा ब्रेड क्रम्ब जैसी शक्ल का हो जाएगा। अब थोड़ा ठण्डा पानी मिलाकर इसे कड़ा-कड़ा सान लें। चकले पर थोड़ा-सा मैदा छिड़क कर सने हुए मैदे को बड़ी रोटी के आकार में बेल लें। बेक करने वाले चिकनाई लगे पाई के टिन में इस रोटी को बिछा दें व किनारों तक चढ़ा दें। बीच-बीच में कांटे से छेद कर दें। गरम अवन में मैदा सेट हो जाने तक बेक करें। इसके बाद टार्ट में आलू के चिप्स, चीज, कतरा प्याज, हरी मिर्च डाल दें। गरम अवन में फिर बेक करें। जब चीज पिघलने लगे तो अण्डों को फेंट कर उसमें नमक, मिर्च, हरी धनिया अंदाज से मिलाकर टार्ट के ऊपर डाल दें। गरम अवन में पुन: टार्ट रख दें। अण्डे सेट हो जाने पर अवन से बाहर निकाल लें। कुछ ठण्डा होने पर टुकड़े काट कर सॉस, टमाटर, खीरे के साथ सर्व करें।

पनीर कबाब

सामग्री: पनीर २५० ग्राम, चावल डेढ़ कप (आधा उबला हुआ), २ हरी मिर्च, १ इंच टुकड़ा अदरक, १ प्याज-तीनों को एकसाथ पीस लें, गरम मसाला १ छोटा चम्मच, पिसी सूखी धनिया १ छोटा चम्मच, नमक अंदाज से, पिसी काली मिर्च अंदाज से, तलने के लिए घी या रिफाइण्ड तेल।

विधि: पनीर व चावलों को अलग-अलग पीस लें, फिर एकसाथ खूब मिला लें। प्याज का मिश्रण व मसाले भी खूब अच्छी तरह इसी में मिला लें। कबाबों का आकार देकर तवे पर गरम-गरम सेंक कर चटनी के साथ पेश करें।

चीज कचौरी

सामग्री: मैदा १०० ग्राम, चीज १०० ग्राम (मसली हुई), उबले आलू ५-६ मध्यम आकार के, बेकिंग पाउडर १ छोटा चम्मच, हल्दी, लाल मिर्च, नमक अंदाज से, आलू के लिए घी १ बड़ा चम्मच, मोयन के लिए घी १ बड़ा चम्मच, तलने के लिए रिफाइण्ड तेल या घी।

विधि: मैदे में बेकिंग पाउडर, नमक व मोयन का घी मिलाकर उसे कड़ा-कड़ा पानी के साथ सान लें। १ बड़ा चम्मच घी कड़ाही में गरम करें, आलुओं को हाथ से छोटे-छोटे टुकड़े करके घी में मसाले के साथ भून लें। अब चीज को आलू के मिश्रण में मिला दें। मैदे की छोटी-छोटी लोइयां बना लें। प्रत्येक लोई को हाथ से फैला कर उसमें थोड़ा-थोड़ा आलू-चीज का मिश्रण भर दें। छोटी-छोटी कचौरियां बेल लें। खूब गरम तेल में तल लें। चटनी के साथ गरम-गरम पेश करें।

टेस्टी वेजेटेबिल बॉल्स

सामग्री: उबले आलू ३, उबला लोबिया १ कप, कतरी हरी मिर्च २, महीन कतरा अदरक २ छोटे चम्मच, बड़ी शिमला मिर्च १ (छोटे टुकड़ों में काट लें), अजीनोमोटो पाउडर १/२ छोटा चम्मच, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, अरारोट डेढ़ बड़े चम्मच, ब्रेड क्रम्ब १ कप, तेल २ बड़े चम्मच, नमक स्वादानुसार, तलने के लिए आवश्यकतानुसार तेल, चिली सॉस या टोमैटो सॉस सर्व करने के लिए।

विधि: आलुओं को छीलकर मोटा-मोटा मसल लें। लोबिया को सिल पर दरदरा पीस लें व मसले आलू में मिला दें। एक सॉसपैन में २ बड़े चम्मच तेल गर्म करें। शिमला मिर्च के टुकड़े व कतरा अदरक तेल में डालकर मंदी आंच पर ३-४ मिनट भूनें व अजीनोमोटो पाउडर डाल दें। इसके बाद आलू और लोबिया का मिश्रण सॉसपैन में डालकर चम्मच से चलाएं। अब इस मिश्रण में हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, सोया सॉस और नमक अच्छी तरह से मिला दें। लगभग एक मिनट तक भूनने के बाद सॉसपैन को आंच से उतार लें व मिश्रण को ठण्डा होने दें। एक कप पानी में अरारोट घोलें। मिश्रण की छोटी-छोटी बाल्स या मनपसंद आकार के कटलेट बना लें। इन कटलेट्स को अरारोट के घोल में डुबो-डुबोकर ब्रेड क्रम्ब में लपेटती जाएं और गर्म तेल में सुनहरा तल लें। गरम-गरम बॉल्स चिली सॉस या टोमैटो सॉस के साथ सर्व करें।

मलाई टोस्ट

सामग्री: रिफाइण्ड तेल २ छोटे चम्मच, छोटा प्याज १ (महीन कतर लें), मलाई २ बड़े चम्मच, कसी हुई चीज १ कप, मैदा १ छोटा चम्मच, कतरी हरी मिर्च २-३, नमक व पिसी काली मिर्च स्वादानुसार, ८ ब्रेड स्लाइस, मक्खन १ बड़ा चम्मच।

विधि: रिफाइण्ड तेल एक नॉनस्टिक पैन में गर्म करें। प्याज डालकर भूनें। जब प्याज पारदर्शी हो जाए तो मैदा डालकर हलका-सा भूनें। मिश्रण को २-३ मिनट तक भूनने के बाद उसमें मलाई, चीज, कतरी हरी मिर्च व नमक और पिसी काली मिर्च डालकर मिश्रण को बराबर चलाती रहें। जब मिश्रण गाढ़ा हो जाए तो आंच से उतार लें।

तवे पर ब्रेड स्लाइस हलका सा मक्खन लगाकर सेंक लें। सेंकी हुई स्लाइसों के ऊपर चीज मिश्रण थोड़ा-थोड़ा लगाएं व गर्म तवे पर स्लाइसों को १-२ मिनट तक रखा रहने दें। इसके बाद तुरन्त गर्म-गर्म ही सर्व करें।

दही के केले

सामग्री: कच्चे केले ४, गाढ़ा दही ५०० ग्राम, कतरी हरी मिर्च २-३, भुना-पिसा जीरा १ छोटा चम्मच, पिसा काला नमक १/२ छोटा चम्मच, सादा नमक स्वादानुसार, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, कतरी हरी धनिया की पत्ती १ बड़ा चम्मच, तलने के लिए रिफाइण्ड तेल आवश्यकतानुसार।

विधि: केलों को छिलके सहित उबाल लें। फिर उन्हें छीलकर पतली-पतली स्लाइसों में काट लें। तेल गर्म करके स्लाइसों को तल लें व एक पेपर पर फैला दें, ताकि अतिरिक्त तेल सूख जाए। दही मथ लें व उसमें हरी मिर्च, सारे पिसे मसाले व दोनों नमक मिला दें। केले की स्लाइसों को खाने वाले कांटे से गोद-गोद कर दही में कुछ देर डालकर रख दें, फिर फ्रिज में ठण्डा कर लें। सर्व करते समय ऊपर से कतरी हरी धनिया डाल दें।

—मनोरमा की रसोई से

अपने मन का मीत कैसे चुनें ?

अब वे दिन लद गये, जब शादी सिर्फ मां-बाप की मर्जी से होती थी। आप चाहें तो स्वयं अपने मन के मीत को तलाश सकती हैं। इसके लिए यहां दिए जा रहे हैं कुछ व्यावहारिक सुझाव।

पुरानी लोककथाओं की तरह क्या आप सोचती हैं कि आपके सपने का राजकुमार किसी दिन आकर आपका वरण कर ले जायेगा ? हो सकता है, यह आपका वहम हो अथवा इसमें बहुत समय लग जाय। इसलिए बजाय इसके कि आप इंतजार करती रहें, निकल पड़िये खुद ही उसकी तलाश में।

प्यार करने का शौक हर किसी को होता है। प्यार का अर्थ है दूसरे के साथ कुछ बांटना और उसे चाहना और जीवन में अजीब-सी रंगीनी और खून में अजीब-सी हरारत महसूस करना। पर हम में से बहुतों के लिए इस चरम आनंद की स्थिति में अपने को डुबो देना आसान काम नहीं है। खासतौर पर तब, जब आप एक बार प्यार में असफल रहकर दूसरी बार रोमांस के इंतजार में हों, तब तो कठिनाई और बढ़ जाती है।

आज के तेज रफ्तारी दौर में 'मिस्टर राइट' या मन के मीत को खोज पाना टेढ़ी खीर है। हां, इस मामले में भाग्य का भी विशेष महत्व है। फिर भी मन के मीत को पाने के लिए गेंद को अपने पाले में ले आने की तरकीबें भी बहुत-सी हैं।

मैरिज ब्यूरो: हजारों लोग अपने जीवनसाथी से परिचय पाने के लिए मैरिज ब्यूरो का दरवाजा खटखटाते हैं। हर एजेंसी के लिए किन्हीं खास नियमों की व्यवस्था नहीं होती, फिर भी वे आपके बारे में कुछ बातें जैसे आपके शौक, आपकी योग्यता इत्यादि के बारे में जानकारी अवश्य चाहेंगे। इसका लाभ यह होता है, कि मोटे तौर पर आपको अपने विचारों और रुचियों से मेल खाते साथी से मिलने व आगे सम्बन्ध घनिष्ठ बनाने का अवसर मिलता है।

किसी भी ब्यूरो से जुड़ने के पहले उसकी पुस्तिका को गौर से पढ़ें जिससे कि आपको ठीक-ठीक पता लग जाए कि वहां से आपको किस प्रकार की सहायता मिल सकेगी और वे शुल्क कितना लेंगे ?

पत्र-पत्रिकाओं द्वारा: दूसरा तरीका है पत्र-पत्रिकाओं के माध्यम से मीत ढूंढ़ना। आजकल अधिकांश पत्र-पत्रिकाओं में ऐसी सुविधा होती है। वैवाहिक विज्ञापन किसी अच्छी पत्रिका में ही दें। दैनिक, साप्ताहिक और मासिक पत्र-पत्रिकाओं में अपना विवरण देकर आप साथी की तलाश कर सकती हैं। आमतौर पर लोग स्थानीय समाचार पत्र में तब ऐसा विज्ञापन देते हैं जब कि वे आसपास का ही जीवनसाथी चाहते हैं।

अपना विज्ञापन सही ढंग से लिखें। प्रायः देखा जाता है कि सारे विवाह विज्ञापन एक ही ढंग के होते हैं, जो बड़े नाटकीय और भौंड़े लगते हैं। आप अपने विज्ञापन को सुरुचिपूर्ण, मौलिक और रोचक बनायें।

पर झूठ से बचें। याद रखें, आपको विज्ञापन से आकर्षित हुए व्यक्ति से मिलना भी पड़ सकता है। जब वह आपसे मिलेगा और विज्ञापन को झूठ पायेगा तो उसके चेहरे पर लिखी निराशा से आप स्वयं अपमानित महसूस करेंगी। वैसे भी किसी संबंध की शुरुआत झूठ से शुरू होना ठीक न होगा।

विज्ञापन छपने के बाद जो भी प्रस्ताव आयें, उन्हें छांटें। जिन लोगों के पत्र पसंद आयें सिर्फ उन्हीं से फोटो की फरमाइश करें। सच पूछिये तो वैवाहिक विज्ञापन देना और उसका जवाब देना, दोनों ही बड़े हिम्मत व सूझ के काम हैं।

आमतौर पर लड़कियां विज्ञापन में छपे इन शब्दों पर लट्टू हो जाया करती हैं—आकर्षक, धनाड्य, खिलाड़ी, जवान, चुस्त, शालीन, भावुक और विवेकशील। पर सच जानिए इन सबसे, विज्ञापन के पीछे छिपे असली आदमी का सही चेहरा नजर नहीं आता। इन लुभावने शब्दों का हरगिज यह मतलब नहीं है, कि वह आदमी ठिगना, गंजा या मोटा नहीं है। हां, यह भी हो सकता है कि गंजा या मोटा होते हुए भी वह आपके मन का मीत

चाहे भीतर से भले ही न हों, लेकिन बाहर से आत्मविश्वासी दिखने का प्रयास करें। कोनों में व दूसरों की पीठों के पीछे छिपती फिरेंगी, तो कोई आप में दिलचस्पी क्यों लेगा भला?

निकल आये।

जब आप दोनों का मिलना तय हो जाये तो पहली बार उससे घर पर मिलें या किसी सार्वजनिक स्थान पर या फिर अपने माता-पिता, भाई-बहनों या दोस्त में से किसी को साथ लेकर किसी होटल या रेस्तरां में।

बहुत-सी लड़कियों को अपने जीवनसाथी अपने दफ्तरों में ही मिल जाते हैं। खासतौर पर जब आप किसी दफ्तर या दुकान में काम करती हों तो रोज सही ढंग से सजे-धजे रहने के कारण भी कोई मन का मीत टकरा सकता है।

ऐसी सायंकालीन कक्षाओं या पुस्तकालयों में जायें, जहां पुरुष भी पढ़ते हैं। यहा आप अपना ज्ञानवर्द्धन भी करेंगी, तो बिना खर्च के अपने जीवनसाथी का चुनाव भी कर सकती हैं।

राजनीति : इस क्षेत्र में अपने मनपसंद या समान विचारवाले साथी के मिलने के पक्के अवसर होते हैं, लेकिन यह प्रक्रिया कुछ विशेष आकर्षक नहीं, क्योंकि यदि आप पार्टी पदों पर आसीन हो जायेंगी तो इसमें आपका टाइम बहुत बर्बाद होगा।

पार्टियां : संभव है, आप अपने परिचित सभी कुंवारे पुरुषों से मिलजुल चुकी हों और अभी तक चुनाव नहीं कर पायी हों, लेकिन इससे क्या फर्क पड़ता है? किसी भी निमंत्रण को कभी न ठुकरायें। क्या पता वहां कौन टकरा जाये?

अच्छा तो यही है कि 'मिस्टर राइट' के लिए हमेशा तैयार रहें। इसके अलावा आप अपनी सहेलियों की मदद से अपने शहर के अच्छे परिवार जिनमें विवाह योग्य लड़के हों, उनकी सूची बनायें और फिर सहेलियों की मदद से उनसे मिलने का कार्यक्रम बनायें।

अब पेश है, कुछ और उपयोगी सुझाव :

० सूट करने वाले आरामदेह कपड़े ही हमेशा पहनिए। कपड़े ऐसे हों, जो आपके फिगर को उभारें। ध्यान रहे, भीतर से झांकते अंडरगार्मेन्ट्स फूहड़पन के परिचायक हैं।

० सुरुचिपूर्ण मेकअप कीजिए। बाल स्वस्थ चमकते एवं व्यवस्थित रहें। भीना पर्फ्यूम लगायें।

० मुस्कुराइये। खिली मुस्कान दोस्ती को आमंत्रण देती है।

० बातचीत शुरू करने की कला भी सीखिए। किसी लोकप्रिय पुस्तक, फिल्म या सीरियल या फैशन से बात आरम्भ की जा सकती है।

० ऐसे जुमले भी रट डालिए जिनसे बातचीत आगे बढ़ सके। यदि सामने वाला गर्मी की शिद्दत के बारे में बोले तो आप प्रशंसात्मक टिप्पणी दीजिए, "पर आप तो एकदम फ्रेश लग रहे हैं, कैसे मैनेज करते हैं?"

० चाहे भीतर से भले ही न हों, लेकिन बाहर से आत्मविश्वासी दिखने का प्रयास करें। कोनों में व दूसरों की पीठों के पीछे छिपती फिरेंगी, तो कोई आप में दिलचस्पी क्यों लेगा भला?

० हड़बड़ाहट न दिखायें। शांत व सौम्य दिखने की चेष्टा करें। किसी एक व्यक्ति से बातचीत करने भर से सब फैसले हो जायेंगे, ऐसा न समझें। किसी नये व्यक्ति से मिलें तो उसे मित्र की दृष्टि से देखें, न कि संभावित जीवनसाथी की दृष्टि से।

—मनोरमा सेल

खूबसूरती को महसूस कीजिए

छाया: मुकेश सहगल

खूबसूरत दिखने के लिए अपने भीतर खूबसूरती को महसूस करना सीखिए। आइए, हम आपको बताएं कि ऐसा कैसे किया जा सकता है

हममें से बहुत-सी महिलाएं जब खुद को आईने में निहारती हैं तो कई बार वे अपने फिगर, अपनी खूबसूरती की तुलना मशहूर मॉडलों या खूबसूरत फिल्मी हस्तियों से कर बैठती हैं और उनकी तुलना में खुद को कम आकर्षक पाकर दुखी हो जाती हैं। सबसे बड़ी मुश्किल यह है कि इस तुलना के चक्कर में पड़कर उनकी नजर केवल अपने शारीरिक दोषों एवं अवगुणों पर ही अटक कर रह जाती है और वे अपनी छवि के खूबसूरत पहलुओं को नजरअंदाज कर बैठती हैं। यदि वे जरा-सी कोशिश करें, तो अपना ध्यान केवल खूबसूरत पहलुओं पर ही केन्द्रित करके सुखी हो सकती हैं। आइए देखें, यह किस प्रकार संभव है।

० यदि आपको ऐसा महसूस होता हो कि आप मोटी हैं तो तुरन्त अपनी डॉक्टर के पास जाइये और पता करने की कोशिश कीजिए कि क्या वास्तव में आपका वजन ज्यादा है? देखा गया है कि कई औरतों के दिमाग में यह फितूर होता है, लेकिन वास्तव में वे मोटी होती नहीं हैं।

० यदि आप वास्तव में मोटी हैं और डॉक्टर आपको मोटापा घटाने के लिए डायटिंग करने की सलाह दे तो ऐसा सुनियोजित एवं संतुलित आहार लेना शुरू करें कि आप एक सप्ताह में लगभग एक किलो वजन घटा सकें। इससे अधिक नहीं। इस तरह धीरे-धीरे वजन घटाने से आपको तकलीफ भी नहीं होगी और वजन को आप हमेशा के लिए घटा सकेंगी।

० क्रेश डायटिंग द्वारा वजन कम करने की भूल हरगिज न करें, क्योंकि ऐसा करने से जितनी जल्दी आपका वजन घटेगा, पुनः सामान्य आहार लेने पर उसकी दुगुनी गति से वजन फिर बढ़ जाएगा। ध्यान रहे कि जल्दी-जल्दी वजन घटते-बढ़ते रहने से आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर इसका बुरा असर पड़ता है।

० डॉयटिंग के दौरान भूखे रहकर शरीर को सजा न दें। ताज़े फल व सब्जियां भरपूर मात्रा में खाएं। यदि आप मांसाहारी हों तो केवल मछली और चिकेन का मीट ही खाएं।

० सुस्त न बैठें, चलती-फिरती रहें। आपका शरीर जितना ही अधिक गतिशील रहेगा, आप उतना ही ज्यादा स्वस्थ महसूस करेंगी। डायटिंग के साथ-साथ यदि आप व्यायाम भी नियमित रूप से करती हैं तो आप बड़े ही आराम से वजन घटा सकती हैं। जॉगिंग एक असरदार व्यायाम है, लेकिन यदि आप जॉगिंग न कर सकें तो तेज-तेज कदमों से चलें। यदि किसी व्यायामशाला में जाकर कसरत करने में आपको शर्म आती हो तो घर पर ही व्यायाम करें। व्यायाम को रुचिकर बनाने के लिए आजकल बाजार में व्यायाम संबंधी संगीतमय कैसेट्स उपलब्ध हैं। उन्हें खरीद लें और उन्हें चलाकर नियमित रूप से व्यायाम करें। डॉक्टरों का कहना है कि कसरत वजन कम करने में तो कारगर सिद्ध होता ही है, इसके द्वारा आप अपने डिप्रेशन पर भी काफी हद तक काबू पा सकती हैं।

० अपने पोस्चर पर विशेष ध्यान दें। उदाहरण के लिए जब आप सीधी खड़ी हों तो पेट को भीतर की ओर सिकोड़कर व तनकर खड़ी हों। इस स्थिति में आप अधिक आकर्षक एवं स्लिम नजर आएंगी। अतः यदि आपको ढीले-ढाले, बेढंगे तरीके से खड़े होने, उठने-बैठने व चलने-फिरने की आदत हो तो इसे सुधारने की कोशिश करें।

० अपने को आकर्षक बनाने के लिए उस दिन के इंतजार में न बैठी रहें कि आप वजन घटा लेंगी तो बाल कटाएंगी, मैनीक्योर कराएंगी या मेकअप के सिलसिले में ब्यूटीशियन से सलाह लेंगी। अपनी छवि को अधिक आकर्षक बनाने के लिए आप जो कुछ भी करना चाहती हैं, तुरन्त करना शुरू कर दें। वजन तो धीरे-धीरे घट ही जाएगा।

० अगर आप स्लिम होतीं तो आकर्षक दिखने के लिए क्या-क्या उपाय करतीं-इसके बारे में कल्पना करें और बदलाव की प्रक्रिया को तुरन्त शुरू कर दें। उदाहरण के लिए सोचें यदि आप स्लिम होतीं तो तैराकी के लिए किसी स्थानीय स्वीमिंग पूल में जातीं, पार्टियों का लुत्फ उठातीं, सहेलियों के साथ पिकनिक का प्रोग्राम बनातीं और वह सब कुछ करतीं, जिसे करने से आपको खुशी मिलती, स्फूर्ति मिलती। यह सब कुछ अभी से करना शुरू कर दें। जब आप घर की चारदीवारी से बाहर निकलकर लोगों से मिलेंगी-जुलेंगी, खाएंगी-पीएंगी और खुश रहेंगी तो अपनी छवि को लेकर जो कुण्ठा या हीन भावना आपके भीतर है, वह आपके व्यक्तित्व पर हावी न हो सकेगी।

० एक महत्वपूर्ण बात याद रखें कि स्लिम होना एक शारीरिक दशा के साथ-साथ दिमागी दशा भी है। कितने ही लोग वजन घटा लेने के बावजूद भी खुद को मोटा ही समझते रहते हैं, क्योंकि उनके दिमाग में अभी भी मोटापे की छवि बसी है। अतः दिमाग में अपनी स्लिम छवि को बसाने के लिए उचित समय तो वह है, जब आप वजन घटाने की प्रक्रिया से गुजर रही हों। उस वक्त खुद से बार-बार कहें, "मैं तो दुबली-पतली एवं आकर्षक हूं।" यह जानते हुए भी कि वजन घटाने के लिए अभी आपको काफी लम्बा सफर तय करना है, मन को इसी प्रकार समझाएं। अपने को एक छरहरी, स्वस्थ और सुंदर महिला के रूप में देखें, न कि मोटी और भद्दी महिला के रूप में।

हमारे कहने का आशय केवल इतना है कि खुद को अपनी ही नजर में न गिराएं। खूबसूरत दिखने के लिए अपने भीतर खूबसूरती को महसूस करना सीखिए। केवल तभी आप दूसरों की नजरों में ऊपर उठ सकेंगी, उनके दिलों में अपनी जगह बना सकेंगी।

—मनोरमा सेल

क्या आप अपने को बदसूरत समझती हैं ?

खुद से यह सवाल पूछें—क्या आप अपना सारा ध्यान अपने व्यक्तित्व के नकारात्मक पहलुओं पर ही केन्द्रित रखती हैं? उदाहरण के लिए हो सकता है कि आपकी नाक उतनी तीखी न हो, जितना कि आप चाहती हों या आप खुद को जरूरत से ज्यादा लंबी या नाटी समझती हों। लेकिन आपमें कई खूबियां भी तो हो सकती हैं। जैसे—आपकी त्वचा चिकनी व चमकदार हो आंखें खूबसूरत हों, खिली-खिली मुस्कान हो, फिगर तराशी हुई हो, आप खुशमिजाज एवं विनोदी स्वभाव की हों। जब आप अपनी इन खूबियों के बारे में सोचेंगी और इन्हें विकसित करने की कोशिश करेंगी, तब आपके व्यक्तित्व का नकारात्मक पहलू अपने आप ही धूमिल पड़ जाएगा और आपको व दूसरे लोगों को आपमें केवल गुण ही गुण नजर आएंगे।

यदि आपके सौंदर्य में वाकई कोई विकार है तो उसे दूर करने का प्रयत्न करें। इसके लिए ब्यूटी संबंधी किताबें व पत्रिकाएं पढ़ें। सौंदर्य विशेषज्ञा से सलाह लें कि मेकअप के जरिए आप किस तरह अपने सौंदर्य संबंधी दोष को छिपा सकती हैं।

—मनोरमा सेल

हर हाल में खुश रहिये

मैं बहुत मोटी हूं, और बहुत नाटी हूं, अधिक उम्र होने से मैं वैसी सुन्दर नहीं रह गई हूं, मुझे जिन्दगी में कुछ अच्छा नहीं लग रहा है आदि आदि। ऐसी शिकायतें और अफसोस लोग अपने मन में क्यों पाले रहते हैं, जब कि वे वास्तविकताओं को बदल नहीं सकते? हर स्त्री को ईमानदारी से जिन्दगी का और स्वयं अपना मूल्यांकन करके सच्चाई को स्वीकार करना चाहिए और ईश्वर ने उसे जो कुछ दिया है उससे सन्तुष्ट व प्रसन्न होकर आत्माभिव्यक्ति का प्रयास करना चाहिए

पत्रिका के पन्ने पलटते-पलटते पम्मी की नजर लम्बाई बढ़ाने वाले विज्ञापन पर पड़ी, तो अपनी पांच फीट की हाइट से हीन भावना-ग्रसित वह खुश हो गयी। हाइट बढ़ जाने की एक उम्मीद सी उसके अंदर बंध गयी।

'पंद्रह दिन के अंदर मोटापा घटाने' की गारंटी देने वाले क्लीनिक के बारे में पढ़कर गोपी ने फौरन वहां का पता नोट कर लिया।

सखी-मुख से गोरेपन की-क्रीम का चमत्कारिक वर्णन सुन सांवली लीना ने उस क्रीम को खरीदने में देर न लगायी।

एक महीने की बड़ी उम्मीद के बावजूद भी न तो पम्मी को लम्बाई बढ़ाने में सफलता मिली और ना गोपी का मोटापा ही कुछ कम हुआ। क्रीम की एक शीशी खत्म होने को आयी थी लेकिन श्यामा का सांवलापन ज्यों का त्यों था।

पम्मी, गोपी और श्यामा की तरह हममें से भी हर कोई किसी न किसी भ्रम के पीछे भागता रहता है। आदमी के इस भागने के पीछे मुख्य कारण यह है कि वह जिंदगी की वास्तविकता को पहचानना ही नहीं चाहता। अगर आदमी स्वयं को पहचान ले तो उसका भटकाव समाप्त हो जाये, लेकिन आदमी का अपने बारे में जानना इतना आसान नहीं है। इसके लिये लंबे समय के अभ्यास की आवश्यकता है। कुछ लोग तो इसे कभी भी प्राप्त नहीं कर पाते, लेकिन इसका अर्थ यह नहीं है कि जिंदगी की सच्चाई को पहचानना और उसके साथ सुख से जीना संभव ही नहीं है।

आदमी जितनी जल्दी स्वयं को पहचान ले, उसके लिये यह उतना ही अच्छा होगा। इसका तात्पर्य यह नहीं है कि आदमी अपनी स्थिति को स्वीकार करके हीन भावना से ग्रस्त हो जाये, बल्कि इस आत्मबोध से तो वह अपना खोया आत्मगौरव फिर से लौटा सकता है। एक ओर तो आत्म-बोध होने से आत्मसम्मान जागृत होता है और दूसरी ओर जीवन की सच्चाई को नकारने की कोशिश में किसी का हास्यास्पद ढंग से पीछा करने से भी वह बच जाता है। उसको उस भटकाव से मुक्ति मिल जाती है जो न सच है और न ही संभव।

जीवन की सच्चाई जानने के लिये, अपनी जिंदगी की सच्चाई को जानने के लिये चीजों में स्पष्ट अंतर

करना बहुत आवश्यक है। एक तो वे चीजें हैं जिन्हें बदला जा सकता है और दूसरी वे हैं, जिन्हें बदला नहीं जा सकता। जिन चीजों को व्यक्ति बदल नहीं सकता, उसी को बदलने की आशा करता है। यह दूसरी कमजोरी है। अपनी इस कमजोरी को स्वीकारना और संतोष के साथ उसे लेकर जीना ही स्वयं को पहचानना या आत्मबोध है।

> मेकअप करना और अच्छे आकर्षक कपड़े पहनना बुरा नहीं है, बुराई तो इस बात में है कि उम्र की सच्चाई भुलाने के लिये आदमी तरह-तरह के साधनों के पीछे अंधा होकर भागने लगता है

आपके शरीर का आकार सही है

पांच फीट तीन इंच की अच्छी-खासी हाइट के बावजूद भी नीरा तनावग्रस्त रहती है। घर में अपने छह फीट लंबे भाई को देख-देख कर वह हीन भावना से ग्रस्त होती रहती है।

कुछ लोग अपनी लम्बाई को लेकर अनावश्यक रूप से चिंतित रहते हैं। कोई अपने छोटे कद को लेकर आत्महीनता से ग्रस्त होते हैं तो कोई छोटे दीखने के चक्कर में झुककर चलते हैं। इसी तरह मोटापे को लेकर भी कुछ लोग परेशान रहते हैं। यद्यपि जरूरत से ज्यादा और अनाप-शनाप खाना खाकर मोटा होना भी मूर्खता है। लेकिन जो मोटापे को लेकर चिंतित होते हैं और उसे कम करने की कोशिश में लग जाते हैं वे अपने को अनेक उलझनों में डाल देते हैं। इसके लिये भूखा रहना ठीक नहीं है, क्योंकि इससे ज्यादा कमजोरी आ सकती है, चिड़चिड़ापन तथा डिप्रेशन बढ़ सकता है। मोटापा घटाने के लिये कुछ ऑपरेशन भी हैं, लेकिन इससे ज्यादा फायदा सर्जन को ही होगा, रोगी को नहीं। दरअसल वे उस चीज को प्राप्त करने का प्रयास कर रहे हैं, जो उन्हें मिल ही नहीं सकती। इन तमाम उपायों से अच्छा यह है कि आदमी जल्दी ही स्वयं से यह कहे कि मैं जैसा हूं वैसा ही ठीक हूं और मैं अपनी स्थिति से संतुष्ट हूं। मैं अपने को बदल नहीं सकता, ऑपरेशन, डाईटिंग तथा अन्य उपायों से अपने को पतला, गोरा, लम्बा करने के व्यर्थ प्रयासों से ज्यादा आवश्यक है कि हम अपने दृष्टिकोण को बदलें पर इस संबंध में मनोवैज्ञानिक चिकित्सा या सलाह प्राप्त करें।

अपनी उम्र का सम्मान करें

कुछ के लिये जहां लम्बाई, मोटापा चिंता का विषय बना रहता है वहीं कुछ को उम्र का बढ़ना बेचैन कर देता है। अपनी उम्र का सम्मान करना और उसका आनंद लेना भी एक कला है। अक्सर उम्र के बढ़ने के साथ-साथ लोग चिंतित होने लगते हैं और झुर्रियों को छिपाने के लिये तरह-तरह के हथकंडे अपनाते हैं। लेकिन उम्र ऐसी चीज है, जिससे आदमी भाग नहीं सकता। और फिर भागने की जरूरत भी क्या है? बूढ़ा होने का मतलब है कि आपने एक लंबी जिंदगी को जिया है और ढेर-सारा ज्ञान, बुद्धिमता और अनुभव प्राप्त किया है। आज भी समाज में बुढ़ापे की झुर्रियों को सम्मान से देखा जाता है, नफरत से नहीं। यह तो सिर्फ आज के तथाकथित आधुनिक समाज में (देश व विदेश दोनों ही जगह) यौवन की पूजा होती है और यौवन के ढलने पर उम्र को स्वीकार करना तथा सही उम्र बतलाना कष्टदायक हो जाता है।

मेकअप करना और अच्छे आकर्षक कपड़े पहनना बुरा नहीं है, बुराई तो इस बात में है कि उम्र की सच्चाई भुलाने के लिये आदमी तरह-तरह के साधनों के पीछे अंधा होकर भागने लगता है। इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि अपनी ओर कोई ध्यान ही न दिया जाये, अपने आपको सजाना अच्छी बात है। उत्कृष्ट किस्म की सजावट एक कला है लेकिन यही सजावट जब घटिया स्तर पर उतर आती है तो फूहड़ लगने लगती है। इसी तरह इस बात का पछतावा करना कि बीस साल पहले मैं जैसी थी, अब वैसी नहीं हूं, स्वयं के लिये घातक और मूर्खतापूर्ण विचार है। कितना हास्यास्पद है कि आप बीस वर्ष पहले की तरह जवान व सुन्दर लगने के लिए अन्धाधुन्ध पैसे खर्च करें?

आपका बौद्धिक होना जरूरी नहीं...

समाज में शिक्षित महिलाओं के बीच में उन औरतों का कुछ ज्यादा सम्मान होता है जो ऊंचे स्तर का बौद्धिक कार्य करती है और जिन्हें 'चालाक' व 'बुद्धिमान' समझा जाता है। ऐसे में वे औरतें, जो मानसिक क्षमता के अभाव में इस दौड़ में पिछड़ जाती हैं, वे हीन भावना से ग्रसित होने लगती हैं। कई बार तो नकल के चक्कर में वे उपहास की पात्रा भी बन जाती हैं। इस तरह हीन भावना से ग्रसित होना या नकल करने की कोशिश में लग जाना उचित नहीं। इससे परेशानी कम होने के बजाय ज्यादा ही बढ़ेगी। सबको यह स्वीकार करने की जरूरत है कि सभी एक तरह नहीं हो सकते। मानसिक क्षमता, उपलब्धियां आदि में अन्तर स्वाभाविक है। अतः हर व्यक्ति को वैसी ही शिक्षा देनी चाहिए जिसके वह उपयुक्त है। आजकल बौद्धिक कार्य करने वालों की अधिक कद्र है। जिन लोगों में दूसरे प्रकार की क्षमताएं होती हैं, उनकी उतनी इज्जत नहीं होती। यदि इस प्रवृत्ति को नहीं रोका गया तो सभी लोग बौद्धिक, होशियारी व उपलब्धियों के पीछे भागेंगे। जो वे नहीं हो सकते, वही बनने के लिए उनका सारा जीवन संघर्ष करते बीत जायेगा। अतः अपनी मानसिक क्षमता पर अफसोस प्रकट करने के बजाय, जितना जिसके पास है उसमें ही संतोष करना ठीक होगा। जिस चीज को प्राप्त नहीं किया जा सकता उसके पीछे दौड़-दौड़ कर अपना सुख, चैन गंवाना भला कहां की बुद्धिमानी है? स्वयं से और आपके पास जो कुछ है उससे प्यार करना सीखिये।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

नारी और

क्या लोग आपसे फायदा सिर्फ इसलिए उठाते हैं कि आप 'न' नहीं कह पाती हैं? क्या आपका वैवाहिक जीवन नीरस है, नौकरी उबाऊ है, मित्र मंडली बेकार है और आपके पास अनचाही चीजों की भरमार है? वह भी सिर्फ इसलिए कि आपमें इन चीजों को बदल पाने की हिम्मत नहीं है? हम सभी में कभी न कभी आत्मविश्वास की कमी आ ही जाती है। हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि आत्मविश्वास हर एक के पास होता है, बस जरूरत है उसे

१

२

१. किसी की गलती का नुकसान आप क्यों भरें?

अगर आपने किसी दुकान से सामान खरीदा और उसमें नुक्स आ गया या आपके घर में या कहीं और किसी तरह का नुकसान हो गया, जिसके लिए आप जिम्मेदार नहीं हैं, तो आपको पूरा हक है कि आप उस वस्तु या विषय की शिकायत करें। शिकायत करते वक्त इन हिदायतों पर ध्यान दें।

(क) ठोस शिकायत के लिए जरूरी है कि आपको हर तरह की जानकारी हो। अपने जरूरी-तथ्यों की जानकारी आपको होनी चाहिए। किस चीज के लिए आप हकदार हैं? आपके कानूनी अधिकार क्या हैं?

(ख) निराधार शिकायत न करें। आपके पास शिकायत का आधार होना चाहिए, ताकि जब आपसे यह पूछा जाय कि क्या आपने निर्देशों को अच्छी तरह पढ़ा तो आप उसका सही-सही उत्तर दे सकें।

(ग) शिकायत करते वक्त यह बिलकुल जाहिर न होने दें कि आप यह काम पहली बार कर रही हैं। आप अगर सामान्य व स्वाभाविक नजर आयेंगी तो आपकी बात का असर पड़ेगा।

(घ) आप अपनी बात पर दृढ़ रहिए। आपने अपने अधिकारों की रक्षा के लिए ही तो शिकायत दायर की हैं!

(ङ) शिकायत करने से पहले, उसे कैसे कहना है, किस तरह पेश करना है, इसका अभ्यास कर लीजिए।

(च) शिकायत करते समय आक्रामक न बनिए। इसका उलटा प्रभाव पड़ सकता है। संभव है कि आपके व्यवहार से खिन्न होकर दुकानदार आपकी शिकायत ही न सुनें।

(छ) अकारण किसी तरह की क्षमा याचना न कीजिए और न ही कोई सफाई दीजिए।

(ज) अगर आप किसी वस्तु के बारे में शिकायत कर रही हैं तो उसके रंग, दाम और डिजाइन के बारे में हुज्जत न करें। दुकानदार यह सोचेगा कि आपका चुनाव ही गलत था।

मुख्य बात: इस तरह की शुरुआत हरगिज न करें, "मुझे अफसोस है कि मुझे आपको तंग करना पड़ रहा है...।" या "मैं नहीं जानता कि यह चीज बदल सकती है या नहीं...।" आप अपनी बात सीधे तरह कह सकती हैं, "मैं आपकी दुकान से यह सामान ले गयी थी। यह टूटा है। काम का नहीं है। इसे बदल दीजिए...।"

२. हर वक्त अपनी बात साफ-साफ कहिए

क हमेशा यह याद रखिए कि लोग अन्तर्यामी नहीं हैं। जब तक आप अपनी बात या इच्छा-अनिच्छा किसी से कहेंगी नहीं, तब तक लोगों को पता कैसे चलेगा?

(ख) अगर आपको किसी बात को इंकार करने या 'नहीं' कहने में

आत्मविश्वास

साहस व दृढ़ता के साथ उभारने और उसका सही समय पर सही इस्तेमाल करने की। 'मनोरमा' ब्यूरो की विशेषज्ञा यहां बता रही हैं कि यह काम कैसे किया जा सकता है। कठिन क्षण हर एक के जीवन में आते हैं, पर अपने आत्मविश्वास के बलबूते पर उन क्षणों को भी आप अपने लिए उपयोगी व लाभदायी बना सकती हैं। यहां दिये गये सुझाव बड़े उपयोगी हैं। ये आपको आत्मविश्वासी बनाने में निश्चय ही समर्थ हैं। आप इन सुझावों को गौर से पढ़िए, अमल में लाइये

३

४

दिक्कत होती है तो पहले आप उस व्यक्ति से बहाना बनाकर कुछ और समय ले लीजिए और अपने नकारात्मक उत्तर का अभ्यास कर लीजिए।

(ग) 'न' कहने से पहले यह सोच लीजिए कि 'न' की जगह अगर आप 'हां' कह देती हैं तो क्या उससे आपको बाद में पछतावा तो नहीं होगा ? अगर ऐसी बात है तो 'न' कहने के पक्ष में आपको ठोस दलील मिल जायेगी।

(घ) कहते हैं सच कड़वा होता है। अगर ऐसा है तो कभी-कभी झूठ बोलने में कोई बुराई नहीं है। सच बोलकर किसी के दिल को आघात पहुंचाने से बेहतर है कि आप झूठ बोल दें।

(ङ) 'न' कहने के लिए एक ही बहाना काफी है, दुनिया भर के बहानों की सूची पेश करना उचित नहीं है।

(च) 'न' कहने पर शर्मिन्दगी महसूस न करें। आपका अपना व्यक्तित्व है, आपकी इच्छा-अनिच्छा का महत्व है।

(छ) अगर कोई शख्स आपके अच्छे स्वभाव का हमेशा गलत फायदा उठाता है तो उससे 'न' कहना आपके लिए ही फायदेमंद होगा।

(ज) साहसपूर्वक अपना उत्तर जरूर दीजिए, पर उसके संबंध में हठ का दृष्टिकोण न अपनाइये। आपके दृष्टिकोण में कुछ लचीलापन भी होना चाहिए, इससे समझौते का दरवाजा खुला रहता है।

मुख्य बात : 'नहीं' कहने के पहले आप इस तरह बहाना बना सकती हैं—"पता नहीं, उनका क्या विचार है ? उनसे पूछ लूं।" या "मेरी डायरी मेरे पास नहीं है, उसमें कुछ जरूरी बातें लिखी हैं, उसे देखकर मैं बाद में उत्तर दूंगी...।" अथवा आप सीधे कह सकती हैं, "माफ कीजिए, मैं वाकई व्यस्त हूं...।"

३. किसी इण्टरव्यू में जाने पर

अगर आप कामकाजी महिला बनना चाहती हैं तो अपने में आत्मविश्वास पैदा कीजिए और इन हिदायतों पर अमल करिये :—

(क) साक्षात्कार के दौरान साक्षात्कार लेने वाले व्यक्ति से आंख मिलाकर बात कीजिए, नहीं तो वह समझेंगे कि आप या तो बोर हो गयी हैं या आप डरपोक हैं !

(ख) इण्टरव्यू के दौरान आप भी कुछ सवाल अवश्य कीजिए। इससे लगेगा कि नौकरी में वाकई आपकी दिलचस्पी है।

(ग) इण्टरव्यू के लिए आप अपने आपको तैयार जरूर करें। अपने कार्य, कम्पनी आदि के बारे में सभी तथ्यों की जानकारी रख लें।

(घ) आपका उत्साह और पहल इण्टरव्यू लेने वालों को प्रभावित करेगा।

(ङ) शुरू के तीन-चार मिनट कठिन होते हैं अगर इसमें आपने इण्टरव्यू ठीक कर लिया तो आपका काम आसान हो जायेगा।

(शेष पृष्ठ ९१ पर)

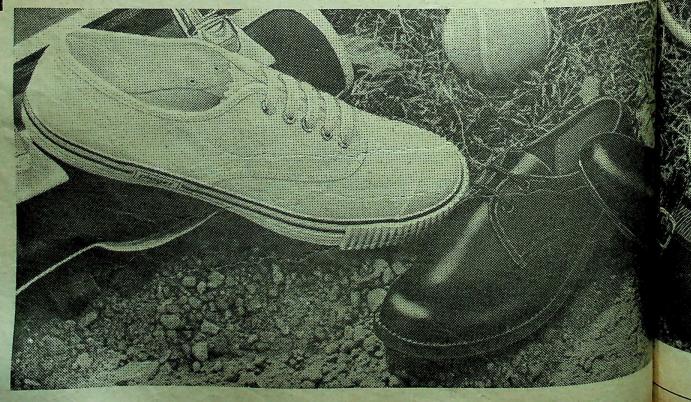
कहीं आप ही अपनी दुश्मन तो नहीं?

अपने बारे में हमेशा नकारातमक नजरिया न रखें। खुद अपनी दोस्त बनें, अपने व्यक्तित्व को निखरने व आकर्षक बनने का अवसर दें

क्या आपके जीवन मे ऐसे मौके आए हैं, जब आपने अपने आपे से कहा हो, "कितनी बड़ी बेवकूफ हूं मैं।" या "यह काम मेरी क्षमता के बाहर है, मैं नहीं कर सकती।" क्या आप अपनी किसी सफलता पर स्वयं ही आश्चर्यचकित रह जाती हैं? यदि इन सभी सवालों का जवाब 'हां' है तो इतना जान लीजिए, कि आप अपने साथ ज्यादती कर रही हैं। आपको खुद के प्रति अपना नजरिया बदलने की जरूरत है।

प्रत्येक व्यक्ति के भीतर उसका एक कटु आलोचक छिपा रहता है, जो उसके अच्छे-बुरे गुणों एवं कार्यों पर टिप्पणी करता रहता है। यह आलोचक हमारा हौसला बढ़ा भी सकता और उसे तोड़ भी सकता है। यदि हम जरा-सी कोशिश करें तो इस कटु आलोचक के नकारात्मक प्रभाव को धूमिल करके अपने भीतर एक स्वस्थ और आशावादी दृष्टिकोण को विकसित कर सकते हैं। अपने प्लस प्वाइंट्स को उजागर कर सकते हैं। आइए देखें, यह किस तरह सम्भव है।

आप अपने विषय में जितनी भी नकारात्मक बातें सोचती हैं या कहती हैं उन्हें याद करें। हम कई बार अनजाने में अपनी ही नजर में अपने को हीन साबित करने लगते हैं। १६ वर्षीया स्मृति ने बताया कि, "बिना सोचे-समझे वह कई बार खुद से कह उठती है, 'मैं कितनी मूर्ख हूं? मैं कितनी मोटी और भद्दी हूं। मैं जो कुछ भी करती हूं हमेशा गलत ही होता है।' मुझे कभी इस बात का एहसास ही नहीं हुआ, कि अनजाने में मैं स्वयं को कितना बेइज्जत करती रहती हूं।" यदि आप भी अपने विषय में प्रायः ऐसी ही नकारात्मक बातें कहती हैं, तो उन्हें दिमाग के रजिस्टर में नोट करती जाएं।

अपने इन नकारात्मक विचारों के स्थान पर सकारात्मक नजरिया अपनाएं। १५ वर्षीया सुधा अपने शर्मीले स्वभाव के कारण लोगों से बात ही नहीं कर पाती है। प्रायः निराश होकर अपने आप से कह उठती है, "मैं लोगों से बात करते समय बेहद घबरा जाती हूं और चुपचाप बैठ जाती हूं। सभी सोचते हैं कि मैं बड़ी ही बोर हूं।" अपने विषय में नकारात्मक विचारों को त्यागकर उसे कुछ इस ढंग से सोचना चाहिए "मुझे लोगों से बात करने में कोई हिचक या शर्म महसूस नहीं होती। मैं तो उनसे बड़े ही सहज ढंग से बात करती हूं। लोग सोचते हैं कि मैं कितनी मजेदार और जीवन्त लड़की हूं।" वास्तव में ऐसा है या नहीं इसकी चिन्ता आप न करें। केवल सकारात्मक विचारों को अपने अर्द्धचेतन मन के किसी कोने में प्रवेश करा दें। इसके बाद तो धीरे-धीरे आप स्वतः ही इन पर विश्वास भी करने लगेंगी। अपनी नई उक्तियों को याद रखने में यदि आपको कठिनाई हो रही हो, तो उन्हें कैसेट में रिकार्ड

कर लें और जब आप घर में काम कर रही हों, तो उन्हें बार-बार सुनें।

अपनी गल्तियों और असफलताओं के प्रति निष्क्रिय दृष्टिकोण न अपनाएं, इंसान होने के नाते गलतियों को लेकर आपके भीतर का आलोचक पुनः सक्रिय होने लगे, तो आप उसकी आवाज दबा दें या उसे अनसुना करके अपने गुणों व उपलब्धियों पर ही अपना ध्यान केन्द्रित रखें। अपनी क्षमताओं को शक की नजर से न देखें उन पर यकीन करें। इस साधना में सफल होने के लिए आपको थोड़ा वक्त लगेगा। शुरू-शुरू में तो अपने आप से सकारात्मक बातें कहने में आपको कुछ अटपटा-सा भी लगेगा, लेकिन कोशिश करते रहने से यह बदलाव सम्भव हो जाएगा।

खुद अपनी दोस्त बनें, अपने व्यक्तित्व को निखरने व आकर्षक बनने का अवसर दें।

—उमा रानी शर्मा

ताजगी के लिए दो सुझाव

दूर भगाइए चेहरे की थकान

कई बार रात में जब आप देर से सोती हैं तो सुबह तक करवटें ही बदलती रह जाती हैं। बिलकुल नींद ही नहीं आती। सुबह जब आप बिस्तर से उठती हैं तो आपका पूरा शरीर टूटा हुआ, चेहरा मुरझाया-सा और आंखें नींद से बोझिल मालूम पड़ती हैं, तो ऐसे में क्या करें?

अंजुरी में ठण्डा पानी भरकर चेहरे में जोर-जोर से छींटे मारिये, आंखों की सूजन और बोझिलपन को दूर करने के लिए कोई ठण्डी चीज जैसे खीरे के टुकड़े को आंखों के ऊपर पांच मिनट तक रखिए। अगर आपका सिर भी दर्द कर रहा है, तो ऐसी ही एक ठण्डी पट्टी सिर के पीछे भी रख सकती हैं। एक बड़ा गिलास भर कर पानी पीजिए। नींद न आने की वजह से अगर आंखें लाल हो गयी हैं, तो उसे ठीक करने के लिए आई ड्राप्स का प्रयोग कर सकती हैं। आई लाइनिंग पेंसिल से अपनी त्वचा के रंग के अनुसार निचली पलक का मेकअप कीजिए। बाकी मेकअप को हलका ही रखिए, क्योंकि ज्यादा गहरा मेकअप आपके चेहरे के फीकेपन को छिपाने के बजाय और उजागर कर सकता है, हलके शेड का प्रयोग कीजिए। आंखों के नीचे की झुर्रियां जिनमें नींद न आने की वजह से हलकी सूजन-सी आ गयी है, इनको दबाने के लिए गहरे शेड का प्रयोग मत कीजिए, क्योंकि इससे देखनेवालों की निगाहें सीधी आंखों पर केन्द्रित हो सकती हैं।

बिगड़े बाल संवारिये

जब आप घर से चलती हैं, तो आपके बाल बहुत अच्छे ढंग से सेट रहते हैं, लेकिन मौसम के प्रभाव से या असुविधाजनक यात्रा के कारण आफिस या मंजिल तक पहुंचते-पहुंचते बाल बुरी तरह अव्यवस्थित हो जाते हैं, तो ऐसे बालों का क्या करें?

बाल बनाने वाले नायलान ब्रश में कोई हेयर स्प्रे डालकर धीरे-धीरे बालों को संवारिये। इससे बाल फिर से अपनी जगह सेट हो जायेंगे।

—मनोरमा सेल

आज के इस दशक में जहां हर क्षेत्र में कुछ नये की मांग है वहीं हमारे वस्त्रों की दुनिया में भी कुछ नया, कुछ अलग सा या हटकर दिखने वाले वस्त्रों की मांग कुछ ज्यादा ही है। हमारे नारी-जगत में भी वस्त्रों के मामले में जागरूकता आ गयी है। सन् '७० की नारी से आज के दशक की नारी कहीं अधिक फैशन जागरूक है। अपने वस्त्रों के चुनाव, रंग संयोजना व विविध डिजाइनों के प्रति उसका ज्ञान अपेक्षाकृत बहुत बढ़ गया है।

परन्तु समस्या हरदम नया खोजने की है जो हमारे दर्जी आदि की कल्पना से परे हो जाता है और शायद इसीलिए आज के फैशन की धारा का प्रवाह पुनः हमारे प्राचीन संस्कृति व परम्परागत पहनावे की ओर मुड़ गया है जिनके मूल रूप में

पुरातन परम्परा फैशन के नये दौर में

आज के फैशन की धारा पुनः हमारे परम्परागत पहनावे की ओर मुड़ गयी है, जिनके मूल रूप में थोड़ा फेर-बदल कर उनमें नवीनता का समावेश किया जा रहा है। पेश है इस संदर्भ से जुड़ा एक रोचक आलेख एवं ऐसे ही कुछ परिधानों के नमूने

थोड़ा फेर-बदल कर उसमें नवीनता का समावेश किया जा रहा है। परम्परागत पहनावे में आज भी साड़ी व सलवार-कुर्ता क्रमशः पहले व दूसरे नम्बर पर है पर देश के दूर-दराज में रहनेवाले कुशल कारीगरों की हस्तकला के प्रति जागरूकता बढ़ने से न केवल इन वस्त्रों व परिधानों का स्वरूप निखरा है बल्कि हमारी कला को भी अपेक्षित महत्व व बढ़ावा मिल रहा है जिसके वह सर्वथा योग्य है।

भारतीय गांवों में प्रचलित घाघरा जिस पर शीशे का काम हो व साथ में पीछे से खुली व डोरियों से बंधी चोली व ओढ़नी आज सर्वाधिक प्रचलित पहनावा है।

युवतियां गुजरात व राजस्थान की 'बांधनी', बंगाल की 'कांथा', उड़ीसा व आंध्रप्रदेश की 'इक्कत', लखनऊ (उत्तर प्रदेश) की 'चिकनकारी' और पुरातन 'जरदोजी' आदि कढ़ाई से सजे वस्त्रों को अपने परिधानों में शामिल कर इस प्राचीनतम परम्परा को पुनर्जीवित कर रही हैं। आज यही हस्तकलायें अति आधुनिक वस्त्रों का पर्यायवाची बन गयी हैं जो हमारे लिये गौरव का विषय है। और तो और महात्मा गांधी द्वारा जन्मित 'खादी' भी वस्त्रों की दुनिया में स्त्री व पुरुषों में समान रूप से लोकप्रिय है।

देश के दूर-दराज प्रदेशों व गांवों में प्रचलित इन हस्तकलाओं को चुन-चुन कर सन् १९८२ में राजधानी में विश्वकर्मा मेले में संजो-कर प्रदर्शित किया गया व साथ में सामने आये वे कारीगर व कलाकार जो प्राचीन काल में हमारे देश की अर्थव्यवस्था के महत्वपूर्ण अंग थे। इसके बाद हुआ विश्वकर्मा द्वितीय सन् १९८५ में और बहुत सी सोई हुयी व उपेक्षित हस्तकलाओं को पुनर्जीवन मिला।

आंध्रप्रदेश की 'जामदानी' भी उनमें से एक है जो आज नवीन मोटिफो में निखर कर नये फैशन के परिधानों को सजा रही है। कारीगर जन्म दे रहे हैं नयी-नयी डिजाइनों को व हमारी नयी पीढ़ी के डिजाइनर सजा रहे हैं अपनी कल्पना में विविध रंगों से इन डिजाइनों से सजे हमारे परिधानों का स्वरूप।

प्रादेशिक फैशन की परम्परायें भी पुनः लौटकर आ गयी है। पुराने स्टाइल के कुर्ते, कलीदार कुर्ते, अंगरखा, जामा व चोगा स्टाइल के कुर्ते पुनः मांग में हैं। हाथ से बुने व युवा कल्पना से सजे इन परिधानों का स्वरूप हमारी भारतीय नारी के बार्डरोब को एकदम नया व अलग स्वरूप प्रदान कर रहा है।

हस्तकला के क्षेत्र में नये-नये प्रयोग कर पुरातन स्वरूप को आधुनिक बनाने का प्रयास भी जोरों पर है। 'जरदोजी' कला जो पहले सिर्फ सोने व चांदी के तारों से सिल्क पर की जाती थी, अब सूती वस्त्रों पर विभिन्न रंगों से भी की जाती है ताकि कला का प्रवेश हर वर्ग के लोगों तक हो सके। गुजराती कढ़ाई से सजी सलवार जो गुजरात में बच्चों का परिधान था अब सर्वव्यापी आधुनिक पहनावा बन चुका है। 'घाघरा-चोली' अब शीशे के काम से ही नहीं वरन् सिल्क पर 'जरदोजी' कला के प्रयोग से चटक रंगों से भी सजायी जाती है। जो विशेष अवसरों पर इस परिधान को पहनने योग्य बनाती है। हलके रंगों के भागलपुरी या 'मोंगा' प्योर सिल्क के घाघरा-चोली के साथ चटक रंग की ओढ़नी से सजे परिधान का स्वरूप देखते ही बनता है।

हमारे पूरे देश में व्याप्त ड्रेस डिजाइनर व बुटीक अपने अथक परिश्रम से प्रतिदिन कला को एक नया रूप प्रदान कर रहे हैं। रंगों, वस्त्रों व स्टाइल में भिन्न-भिन्न परिवर्तन करके एक से एक नये परिधान निरन्तर बाजार में उपलब्ध हो रहे हैं। इस प्रयास में न केवल हमारी कला का पुनरोत्थान हो रहा है वरन् हजारों-लाखों कारीगर भी रोजगार से जुड़ गये हैं।

इस प्रकार हमारा फैशन जगत निरन्तर उन्नति के पथ पर बढ़ रहा है। सबसे अधिक गौरव का विषय है कि हमारे कलाकार व डिजाइनर अपने मूल संस्कृति व परम्परा को पहचान कर उसके स्वरूप को पुनर्जीवित कर रहे हैं जो आज भी उतना ही सुन्दर है जितना आज से सैकड़ों वर्ष पूर्व था।

संगीत सभा से लौटकर नकुल ने अपने सोने के कमरे में लगे आईने पर एक नजर डाली। वही बदसूरत चौखटा। एक तो रंग सांवला, ऊपर से चेहरे पर चेचक के हलके-से दाग। मिचमिचाती आंखें, चेहरे के अनुपात में कुछ छोटी। बेडौल नाक और मोटे-मोटे ओंठ। सामने के दो दांत बाहर को निकले हुए, जैसे मुंह चिढ़ा रहे हों! उसके चेहरे का एकमात्र आकर्षण थे घने घुंघराले बाल, जिनमें से कुछ पर अब सफेदी आ चली थी। आज पहली बार उसे एहसास हुआ, कि उसकी उम्र बढ़ती जा रही है। पहले कभी ध्यान नहीं दिया था इस तरफ। नकुल आज इतनी रात को आईना क्यों देख रहा है? क्या हो गया है उसे? बात यह थी, कि जिस संगीत सभा से वह लौटा था, उसमें एक गायिका का कंठस्वर परिचित लगा था उसे, सूरत-शकल भी कुछ-कुछ जानी-पहचानी-सी। गीत का भाव भी कुछ-कुछ परिचित।

अचानक उसे मां की याद आयी। मां आज होती, तो उनसे ही बातें करता। जिन समस्याओं का हल उसे स्वयं नहीं सूझता था, उन्हें सुलझाने में वह मां की मदद लिया करता था। पिता को देखा भी नहीं था उसने, मां ने ही पाल-पोस कर बड़ा किया था उसे। सिलाई-कढ़ाई कर-करके उसकी पढ़ाई का खर्च पूरा किया था। मां उसे कभी आईना नहीं देखने देती थी। शायद बेटे से उसकी बदसूरती का राज वह छिपाना चाहती थी किन्तु कब तक संभव होता यह? स्कूल में नाम लिखाते ही नकुल को पता चल गया इस बात का। संगी-साथी मजाक उड़ाते उसकी बदसूरती का।

नकुल आईने के सामने से हट आया। उसने खिड़की खोली। बाहर से ताजा हवा का एक झोंका अंदर आया। अच्छा लगा। सड़क पर लगी बत्तियां अब भी जल रही थीं, पर सड़कें सूनी हो गयी थीं। आसपास के घरों में अंधेरा छा गया था। काफी देर हो गयी थी लौटने में। बत्ती बुझाकर वह भी लेट रहा। नींद नहीं आयी बहुत देर तक। अतीत की स्मृतियों में खो गया मन। मकान मालिक की लड़की केया की याद आयी उसे। बेहद सुन्दर थी। बचपन से वे दोनों साथ खेले थे। नकुल सरकारी स्कूल में पढ़ता था और केया कॉन्वेन्ट में पढ़ती थी। हैसियत का फर्क जो था। पहले एक-दूसरे के घर आना-जाना भी था, पर नकुल के कुछ बड़े होते ही केया के मां ने रोक लगा दी उस पर कि वह उनके घर न आए। उन्हीं दिनों केया संगीत सीख रही थी। एक मास्टर साहब आते थे उसे संगीत सिखाने। शौक नकुल को भी था। वह प्रायः बाहर खिड़की के पास खड़ा रहता, सुना करता और अपने घर आकर उन सुरों का अभ्यास करता।

एक दिन केया का परिवार कहीं गया था। मास्टर साहब आये, तो ताला बंद देखकर लौटने लगे। नकुल उनको अपने घर ले आया। उसने बताया संगीत का उसे भी गहरा शौक है। मां ने चाय-नाश्ते से अतिथि का सत्कार किया। मास्टर साहब ने नकुल से कुछ सुनाने को कहा। उसने एक गीत गा दिया जो उन दिनों वह केया को सिखा रहे थे। मास्टर साहब खुश हो गये। बोले, "बेटा, तुम बहुत अच्छा गाते हो कभी-कभी मेरे घर आ जाया करो। मैं तुम्हें संगीत सिखाऊंगा।" नकुल की मां ने अपनी आर्थिक विवशता की बात उठायी, तो मास्टर साहब बोले, "बहन जी, हर काम पैसों के लिए ही नहीं किया जाता। बच्चे में प्रतिभा है, इसे पनपने का मौका मिलना चाहिए। इसे संगीत सिखाकर मुझे आत्मसन्तोष होगा।"

मां ने ही पाल-पोस कर बड़ा किया था उसे। सिलाई-कढ़ाई कर-करके उसकी पढ़ाई का खर्च पूरा किया था। मां उसे कभी आईना नहीं देखने देती थी। शायद बेटे से उसकी बदसूरती का राज वह छिपाना चाहती थी

दिन सरकते रहे। नकुल हफ्ते में एक-दो बार जाकर संगीत सीखता रहा। पढ़ाई का क्रम भी चलता रहा। १५-१६ साल का होते-होते वह स्वयं गीत रचने लगा। मास्टर साहब बेहद खुश हुए। उन्होंने उन गीतों की स्वर लिपि तैयार करना उसे सिखा दिया।

स्कूल से कालेज में पहुंचा नकुल। केया भी बड़ी होती जा रही थी। अब भी वह उसे बहुत अच्छी लगती। केया नकुल को देखकर हौले से मुस्करा देती कभी-कभी। उसका व्यवहार भी सहानुभूति भरा होता, पर और कुछ न कहती वह। एक दिन जरूर नकुल की निराशा दूर करने के लिए उसने कहा था, "नकुल दा, मैं जानती हूं कि मेरे घर में सब लोग तुम्हें अवज्ञा के भाव से देखते हैं। दुनिया में और भी ऐसे बहुत से लोग मिलेंगे। उनकी अवज्ञा का जवाब देना है, तो इतने बड़े बनकर दिखाओ, कि लोग तुम्हारे गुणों के सामने नतमस्तक हो जाएं।"

अचानक केया की शादी हो गयी थी। केया के मन की बात नकुल नहीं जानता था, पर उसे स्वयं गहरा लगाव था केया से। मन पर गहरी ठेस लगी। अपनी व्यथा व्यक्त करने के लिए उसने एक गीत रचा। इसमें उसने मन का दुःख मोतियों की तरह पिरो दिया शब्दों में। कालेज की पत्रिका में छप भी गया वह गीत। नकुल ने उस पर अपना नाम नहीं दिया। 'वाल्मीकि' के नाम से छपा गीत। सम्पादक से उसने आग्रह किया कि किसी को यह पता नहीं चलना चाहिए, कि गीत उसका लिखा हुआ है, अन्यथा किसी लड़की की बदनामी हो जाएगी।

गीत सराहा गया कालेज में। एक छात्रा पत्रिका के सम्पादक के पास जा पहुंची वाल्मीकि का पता पूछने। सम्पादक ने कहा कि कवि को वह नहीं जानते, पर नकुल यह गीत उनको दे गया था। लड़की ने नकुल का पता पूछा। सम्पादक ने बता दिया। लड़की नकुल के पास पहुंची। उसने पूछा, "क्या मैं वाल्मीकि जी से मिल रही हूं?"

"जी नहीं," कहकर नकुल देखता रह गया उस लड़की को, जो कालेज की सबसे सुन्दर और शोख लड़की मानी जाती थी। नकुल ने कहा, "वाल्मीकि मेरा मित्र है।"

लड़की ने अपना परिचय दिया, "मेरा नाम है पारमिता, घर के लोग मिता कहते हैं। इस कविता में मेरे मन के भाव हैं। मैं इस गीत को संगीत के सुरों में ढालकर गाना चाहती हूं। उनकी अनुमति ले लेना उचित होगा।"

नकुल ने कहा, "वाल्मीकि किसी से मिलता-जुलता नहीं। वह एकान्त में रहकर काव्य साधना करता है। वह स्वयं तो सम्पादक से भी नहीं मिला, मेरे हाथ रचना भिजवा दी थी।"

एकाएक नकुल के दिमाग में यह बात कौंधी कि आज वह जिन महिला का गायन सुनकर लौटा है, उनका चेहरा मिता से काफी मिलता-जुलता है। उम्र का फर्क जरूर है, आवाज में भी कुछ भारीपन आ गया है। कहीं यह वही तो नहीं? लेकिन नहीं, यह कैसे संभव है। विचारों का ताना-

बाना चलता रहा। फिर वही दृश्य उसे याद आया। मिता ने उस दिन कहा था, "केवड़े के कांटों की चुभन और इस गंध का अनुभव रखनेवाला ही इसे लिख सकता है।"

"शायद आप भी कविता लिखती हैं?" नकुल ने पूछा था।

"जी नहीं, मुझे गाने का शौक है। मैं ऐसे ही गीत गाती हूं, जो सुननेवालों के मन को छू जाएं।"

नकुल ने आश्वासन दिया कि वह अपने मित्र से उसका जिक्र करेगा और हो सकेगा, तो उनसे मिलाने ले चलेगा, अन्यथा गीत को गाने की अनुमति तो ले ही आएगा।

मिता चली गयी।

कैसी अजीब बात थी, केया के विरह में लिखी थी नकुल ने यह कविता। केया संगीत से जुड़ी थी और यह लड़की भी संगीत से जुड़ी है। भावुक उससे कहीं ज्यादा ही है शायद।

अतीत याद आता रहा नकुल को। इसके बाद जब-तब मिता उसके पास आ जाती वाल्मीकि का कोई नया गीत प्राप्त करने। यथासंभव उसकी यह आवश्यकता पूरी कर देता वह।

नकुल कभी साहस न जुटा पाया अपना असली परिचय देने का। उसे आशंका थी कि सच्चाई जान जाने पर मिता का स्वप्न भंग हो जाएगा।

एक बार उसने एक नया गीत मिता को दिया, तो वह बोली, "इस रविवार को मेरा एक प्रोग्राम है। उसमें मैं यही गीत गाऊंगी। दो निमंत्रण पत्र मैं आपको परसों तक दे जाऊंगी—गीतकार वाल्मीकि को भी साथ लाइए। वह स्वयं भी तो सुनें, कि मैं गाते समय उनके भावों को कितना कुछ व्यक्त कर पाती हूं।"

दो दिन बाद वह नकुल को दो प्रवेश कार्ड दे गयी। नकुल कार्यक्रम में पहुंचा भी। मिता जितनी सुन्दर थी, उतनी ही सुरीली आवाज में वह गाती भी थी। संगीत का अच्छा रियाज था उसे। दूसरे श्रोताओं की तरह नकुल भी रसविभोर हो गया।

कार्यक्रम के अंत में मिता ने पूछा "गीतकार कहां हैं? वह आकर चले गये या आये ही नहीं?"

"वह नहीं आया। मैं उसके पास गया था लेकिन इससे पहले ही वह किसी पूजा उत्सव में सुन चुका है आपकी आवाज में अपना गीत। बहुत प्रभावित है। कहता है, जब तुम गाती हो, तो साक्षात देवी सरस्वती उतर आती हैं, तुम्हारे कंठ में।"

मिता संतुष्ट हो गयी इस बात से। नकुल से उसने यह नहीं पूछा कि उसे कैसा लगा था उसका गायन। उस क्षण से एक और कुंठा नकुल के मन में घर कर गयी।

उसे याद आया कि केया के विवाह के बाद केया की मां का व्यवहार बदल गया था। कभी-कभी वह नकुल की मां के पास आ बैठती और उनको सलाह देती थी, "बहन, अब तुम भी बेटे का ब्याह कर दो। उसने बी० ए० पास कर ही लिया है, नौकरी भी लग जाएगी आगे-पीछे।"

नकुल की मां कह देती, "बहन, अब रिवाज बदल गया है। लड़के-लडकियां स्वयं ही पसन्द कर लेते हैं अपना जीवनसाथी। मैं अपने बेटे पर अपनी पसन्द कभी नहीं थोपूंगी। जब वह ठीक समझेगा, अपनी पसन्द की बहू घर ले आएगा।"

एक दिन मिता अपने विवाह का निमंत्रण पत्र लेकर आयी। उसी ने बताया कि उसके पिता अपने किसी गैर-बंगाली मित्र के पुत्र से उसका विवाह कर रहे हैं, जो उच्च पदस्थ अधिकारी है और संगीत में गहरी रुचि रखता है

फिर एक दिन मिता अपने विवाह का निमंत्रण पत्र लेकर आयी। उसी ने बताया कि उसके पिता अपने किसी गैर-बंगाली मित्र के पुत्र से उसका विवाह कर रहे हैं, जो उच्च पदस्थ अधिकारी है और संगीत में गहरी रुचि रखता है। कार्ड पढ़ा नकुल ने। मिता का विवाह सुरेश कुलश्रेष्ठ से हो रहा था।

मिता ने पूछा था, "एक कार्ड और दे दूं आपको, ताकि आप अपने मित्र गीतकार को भी ले आएं इस मौके पर? दिल्ली जाने से पहले उन्हें देख तो लूं।"

"दिल्ली क्यों चली जाओगी तुम?" नकु[ल] ने प्रश्न किया था।

"इतना भी नहीं समझते कि शादी के बा[द] लड़की को ससुराल जाना पड़ता है। मेरे पति व[हां] काम करते हैं।"

दूसरे एक कार्ड पर 'गीतकार वाल्मीकि' लिखकर सौंप गयी थी वह नकुल को इस आग्रह के साथ कि, "आप अपने मित्र को लाइएगा अवश्य। मैं एक बार उनके दर्शन करना चाहती हूं। मेहमानों से उनका परिचय भी करवाना चाहूंगी।"

नकुल सोच-विचार में पड़ गया। क्या भें[ट] दे वह मिता को उसके विवाह पर? शाम को उस[ने] मां से पूछा, "मां, इस लड़की को शादी पर क्या उपहार देना ठीक रहेगा?"

मां ने एक क्षण भी सोचे बिना उत्तर दिया, "गीत-संगीत की प्रेमी लड़की है। कवि रवीन्द्रनाथ का 'गीत वितान' खरीदकर दे दे, वह प्रसन्न हो जाएगी।"

मां का सुझाव सुनकर नकुल चौंक पड़ा। कितनी सूझ-बूझवाली महिला हैं, क्षणभर में उसकी उलझन हल कर दी उन्होंने। मन ही मन उनके चरणों में नमन किया उसने।

अगले दिन वह एक सुन्दर-सी सजिल्द डायरी खरीद लाया और जुट गया उसमें अपने गीत लिखने। कई नये गीत भी लिख डाले उसने रात-रात जागकर। इन गीतों में उसके वीरान जीवन का हाहाकार था, मन के सूनेपन की [पुकार] थी, अपूर्ण रह जाने की कसक थी। उसने बहुत कोशिश की कि विवाह के अवसर पर भेंट करने लायक कोई हंसी-खुशी का, दो मन-प्राणों के एक हो जाने का कोई गीत वह लिख सके, लेकिन असफल रहा इस प्रयास में।

विवाह के दिन अच्छी तरह पैक की हुई वह डायरी उसने ले जाकर बधाई के साथ मिता को भेंट कर दी। मुलाकात बहुत संक्षिप्त रही।

नकुल के पहुंचने से मिता जितनी खुश हुई, वाल्मीकि के न पहुंचने से उतनी ही निराश भी। उसने कहा, "जाने अब इस जीवन में उनसे कभी मुलाकात हो भी पाएगी या नहीं?"

"क्यों? पिता के घर तो तुम आती-जाती रहोगी?"

"आऊंगी तो परन्तु..." कुछ कहते-कहते रुक गयी वह।

"परन्तु क्या?"

"उनसे सम्पर्क हो पाने का कोई कारण नहीं रह जाएगा। अब तक जब एक मुलाकात भी नहीं हो पायी, तो उनको मेरी याद कहां रहेगी भला।"

नकुल ने कहा, "यह बात नहीं है। उसने स्वयं कहा है कि उसके गीत आपके अलावा और कोई नहीं गाता। शायद गाएगा भी नहीं कभी। इस नाते उसे हमेशा-हमेशा याद आती रहेंगी आप!"

इतनी ही बात हो पायी थी कि मिता की अन्दर पुकार हो गयी। वह चली गयी और नकुल बारात के आने से पहले ही चुपचाप खिसक आया।

सात-आठ साल गुजर गये। बहुत कुछ घट गया इस बीच। एम० ए० की पढ़ाई में मन लगाया उसने। उम्मीद बंध चली कि अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हो जाएगा और तब शायद कोई अच्छी नौकरी मिल जाए। पर परीक्षा से ठीक डेढ़ माह पहले उसकी मां हृदय-रोग के पहले ही दौरे में चल बसीं। मां का क्रिया-कर्म, पिण्डदान, तेरहवीं आदि की रस्में पूरी करने में वही पैसे काम आये जो मां ने किसी दुःख-मुसीबत के दिन के लिए बचा रखे थे।

नकुल बेसहारा रह गया। अब उसे जीने के लिए भी संघर्ष करना था। आर्थिक तंगी और मां की जुदाई ने तोड़ दिया था उसे भीतर तक। एम०ए० की परीक्षा में वह नहीं बैठा। रोजी-रोटी की समस्या विकराल रूप से उसके सामने आ गयी। भीख तो वह मांगने से रहा। अब या तो घर छोड़ साधु बन जाए या आत्महत्या कर ले—दो ही रास्ते थे उसके सामने। संयोग से एक दफ्तर में क्लर्क का काम मिल गया और वही करने लगा नकुल। उसके सुबह-शाम का वक्त खाना बनाने, नहाने-धोने और घर का काम निपटाने में बीत जाता। दिन भर क्लर्की करता। रात को थका-मांदा लौटता तो सो रहता। जीवन की चक्की में पिसकर उसके मन की काव्य-निर्झरणी सूख गयी।

विगत जीवन की इन्हीं सब स्मृतियों में डूबते-उतराते उस रात कब नींद आ गयी, इसका उसे स्वयं भी पता नहीं।

सवेरे किसी ने दरवाजा खटखटाया, तो नकुल की नींद टूटी। उठकर दरवाजा खोला, तो उसके मुंह से बेसाख्ता निकल गया, "आप?"

आगंतुक ने कहा, "आप शायद पहचान नहीं पाये मुझे?"

नकुल ने कहा, "पहचान लिया है। कल कुछ संदेह हुआ था, आज वह भी नहीं रहा। आप श्रीमती मिता कुलश्रेष्ठ हैं।"

"नहीं, अब मैं केवल मिता हूं।"

"क्या मतलब?"

"बताती हूं, अंदर तो आने दीजिए। क्या दरवाजे पर ही पूछ लेंगे सब कुछ?"

नकुल शर्मिन्दा हुआ। अंदर आने को कहना भी भूल गया था वह, अब बोला, "आइए।"

मिता स्वभाव से जरा भी नहीं बदली थी। अंदर आकर धड़धड़ाती हुई, दूसरे कमरे में भी हो आयी, फिर बैठी। बैठकर उसने पूछा, "लगता है मां जी नहीं रहीं। कब की बात है?"

"हां कई साल पहले की। हृदय रोग से देहान्त हो गया उनका। मैं एम० ए० की परीक्षा भी नहीं दे पाया था तब।"

इस बीच मिता ने उसकी मेज टटोल डाली। देखा, अखबारों के सिवा कहीं कुछ भी नहीं था। बोली, "आपके मित्र कैसे हैं? मुझे उनके कुछ गीत चाहिए।"

कुछ दूर पर एक कार खड़ी थी सड़क किनारे। नकुल ने उस तरफ ध्यान नहीं दिया। तभी एक परिचित आवाज सुनाई दी और नकुल ठिठक गया। कार का बायीं तरफ का दरवाजा खोले मिता बुला रही थी

नकुल बोला, "वाल्मीकि मर गया।"

मिता जरा भी नहीं चौंकी। कहने लगी, "चलती हूं। शाम को मुलाकात होगी।"

नकुल ने कहा, "चाय तो पीती जाइए! और हां, शाम को मुलाकात कहां होगी कब होगी?"

"जहां हो जाए।" कहकर मिता चली गयी।

नकुल अकेला रह गया विचारों में डूबने-उतराने को। उसे पुराने दिन याद आये, जब मिता इसी तरह आती थी वाल्मीकि के गीत मांगने। एक दिन उसने कहा था, "अजीब है आपका दोस्त भी। उनके मन में कभी यह जिज्ञासा नहीं हुई कि कौन है वह लड़की, जो उनके गीत ले जाती है, कार्यक्रमों में गाती है और वाहवाही बटोरती है।" तब नकुल ने कहा था, "पूछूंगा उससे।" पर सच्चाई का सामना करने से फिर भी कतराता रहा था वह। यह जरूर सोचा था, उसने कि यह वह ठीक कर रहा है या नहीं। कोई निर्णय नहीं ले पाया था। आशंका बनी रही थी कि सृष्टिकर्ता की कुरूपता कहीं उसकी सृष्टि के प्रति भी वितृष्णा न पैदा कर दे मिता के मन में। उसका परिचय पाते ही कहीं नकुल का यह क्षणिक सुख भी न छिन जाए जो उसे मिता के आने से मिलता है।

नकुल का अंदाज था कि कलकत्ता आकर मिता अपने पिता के घर ही ठहरी होगी। उसने सोच भी लिया कि आफिस से लौटते समय सीधे वहीं जाएगा और पता लगाएगा कि इन दिनों वह क्या कर रही है, श्रीमती मिता कुलश्रेष्ठ क्यों नहीं रही वह? फिर उसे खयाल आया, कि जाकर भी क्या करेगा वह? गीत उसके पास एक भी नहीं। देगा क्या मिता को? गीत ही तो सम्पर्क-सेतु थे उन दोनों के बीच।

इसके बाद आफिस का खयाल आते ही उठकर फुर्ती से तैयार हुआ वह। समय पर ही आफिस पहुंच गया।

शाम को आफिस से निकलकर उस दिन नकुल ने ट्राम या बस नहीं पकड़ी रोज की तरह। वह तय नहीं कर पा रहा था कहां जाए। पैदल ही चल पड़ा वह फुटपाथ पर, एकदम निरुद्देश्य और दिशाहीन।

कुछ दूर पर एक कार खड़ी थी सड़क किनारे। नकुल ने उस तरफ ध्यान नहीं दिया। तभी एक परिचित आवाज सुनाई दी और नकुल ठिठक गया। कार का बायीं तरफ का दरवाजा खोले मिता बुला रही थी उसे, "आइए, बैठिए।"

नकुल चुपचाप मंत्र-मुग्ध-सा गाड़ी में जा बैठा।

मिता बोली, "देखा आपने? मुलाकातें इसी तरह हो जाती हैं, कहीं भी और कभी भी।"

नकुल का जी चाहा कि मिता से उसके पिछले सात-आठ सालों के बारे में कुछ पूछे, लेकिन हिम्मत नहीं जुटा पाया वह। इतना ही पूछ पाया, "हम कहां चल रहे हैं?"

"कहीं एकान्त में चलकर बैठेंगे।" मिता बोली।

नकुल चौंक पड़ा। मिता ही फिर बोली, "गंगा किनारे बैठते हैं। अब हमारी उम्र ऐसी तो रही नहीं कि साथ बैठे देखकर लोग अंगुलियां

उठाएं हमारी तरफ और उठाएं भी तो क्या चिन्ता है।"

गंगा किनारे एक निर्जन-सी जगह पर मिता ने गाड़ी रोकी। गाड़ी से उतरकर नकुल के साथ जा बैठी वह एक जगह। आज एकदम उससे सटकर बैठी वह। नकुल भौंचक्का रह गया कि मिता जैसी सुन्दरी को उसके साथ बैठने में जरा भी झिझक नहीं हुई।

मिता बोली, "कई साल बाद आयी हूं यहां। एक पुराने दोस्त से आपके बारे में जानकारी मिली। उन्हीं के माध्यम से कल की संगीत सभा में आपको बुलवाया था, लेकिन आप न मुझे पहचान पाये और न गीत को जो मैंने गाया।"

नकुल ने कहा, "नहीं, पहचाने-पहचाने तो लगे।"

"क्या मैं या वह गीत?"

"दोनों ही। लेकिन मैं यह कल्पना नहीं कर पाया था कि आप दिल्ली से यहां इतनी दूर आयी होंगी।"

मिता ने पूछा, "सच-सच बताइए—गीत को पहचान पाये थे आप?"

"भाव जाना-पहचाना लगा था," नकुल ने उत्तर दिया। एक क्षण रुककर उसने कहा, "मैं भी कुछ पूछ सकता हूं?"

"जरूर। जाने क्यों आपने तो कभी कुछ पूछा ही नहीं मुझसे?" मिता बोली।

"दिल्ली से आप यहां किस सिलसिले में आयी हैं?"

"सुबह बताया तो था कि अब मैं श्रीमती कुलश्रेष्ठ नहीं रही। केवल मिता हूं, पहले की तरह उन्मुक्त।"

नकुल ने आश्चर्य से उसकी ओर देखा।

मिता कहती गयी, "पति से मेरी नहीं बनी। वह बहुत घटिया आदमी निकले। मेरा घर से बाहर निकलना भी उन्हें पसन्द न था। संगीत से उनका प्रेम कोरा दिखावा था। एक दिन गीतों की वह डायरी देखकर उन्होंने बहुत गन्दी बात कही, जो मैं न सह पायी। मैं घर से निकल पड़ी। मेरी अपनी दुनिया है संगीत की। मैं वहां भी रेडियो पर गाती थी। संगीत-समारोहों में भाग लेती थी। अलग घर लेकर दिल्ली में ही रही, पति से तलाक का मुकदमा लड़ा और कार्रवाई पूरी होने पर यहां आयी हूं।"

नकुल ने सहानुभूतिपूर्वक कहा, "बड़े दुःख की बात है यह तो।"

"उसमें दुःख की क्या बात है? ताले में बंद रहने की तुलना में स्वतंत्र रहना लाख बार बेहतर है।" कुछ ठहरकर मिता बोली, "मेरी छोड़िए, आप अपनी बताइए। क्या आप जीवन में सुखी हो पाये?"

"मैं ठहरा एक क्लर्क, मेरी आपकी क्या तुलना?"

मिता मंद मुस्कान सहित बोली, "आप क्लर्क नहीं, कलाकार हैं—काव्य शिल्पी। आपने जबरन एक मुखौटा चढ़ा रखा है और झूठा भरम पाल रखा है, कि कोई आपको पहचानता नहीं। मैं आपको पहचानती हूं, आज से नहीं, बहुत पहले से। हां, यह कल्पना मैं नहीं कर पायी थी कि आप इस मुखौटे के अंदर कैद रहकर अपने आपको इतनी जल्दी भूल बैठेंगे।"

उस रात नकुल घर लौटा, तो फिर एक बार आईना देखा उसने। नहीं, आज वह पहले की तरह असुन्दर नहीं दिख रहा है। आशा की जगमगाहट है उसके चेहरे पर। एक ही शाम ने उसको पूरी तरह बदल कर रख दिया था

नकुल विस्मय-विस्फारित नेत्रों से देखता रहा मिता की तरफ। वह उसे पहचानती है? तो क्या वह उसकी कुरूपता से घृणा नहीं करती?

"इतना आश्चर्य क्यों हो रहा है आपको? आपने अपने इर्द-गिर्द अदृश्य दीवारें उठा ली थीं, ताकि आपको कोई पहचान न सके। आप समझते थे कि आपके मन की छांह भी कोई नहीं छू सकता। कितनी बार गयी-आयी मैं आपके घर गीत लेने, कई गीत गाकर भी आपको सुनाये थे, लेकिन आपने कभी कुछ नहीं कहा, कभी कुछ नहीं पूछा। क्या आपकी कोई इच्छा-आकांक्षा नहीं थी?"

"मेरी?"

"हां, आपकी। कभी तो कह सकते थे कि 'मिता, तुम्हारा गाना मुझे बहुत अच्छा लगा' और यह भी कि 'जिसे तुम अपना गायन सुनाने को इतनी उत्सुक हो, वह मैं ही हूं।' आपने कभी कुछ नहीं कहा, लेकिन मां जी ने मुझे सब कुछ बता दिया था।"

शाम का अंधेरा उतरता आ रहा था गंगा तट पर। नकुल को लगा कि आज उसका जीवन भर का विश्वास खंडित हुआ जा रहा है गंगा की लहरों के साथ-साथ और इसके बाद हमेशा के लिए विलीन हो जाएगा अतल गहराइयों में। आज उसकी चोरी पकड़ी गयी है और उसी के सामने जिसके लिए कविताएं रचता रहा है वह।

मिता बोली, "यह मत भूलिए कि कलाकार की न कोई जाति होती है, न धर्म।"

पहली बार मिता को टोककर नकुल ने कहा, "लेकिन बाहरी रूप-रंग तो होता है।"

"उसका कोई महत्व नहीं। अपने ऊपरी सौन्दर्य से न मैं किसी और को खुश कर पायी, न खुद ही खुश हो पायी। महत्वपूर्ण होता है मन का सौंदर्य, जो आपके पास है। आपने ही मुझे सफल गायिका बना दिया नये-नये गीत रचकर।"

नकुल की देह थरथरा उठी उस क्षण एक विचित्र आवेश से। अवाक रह गया वह।

तब तक आसमान में चांद नहीं उगा था, लेकिन नकुल को लगा कि शुभ्र ज्योत्सना छिटक गयी है उसके जीवन में।

उस रात नकुल घर लौटा, तो फिर एक बार आईना देखा उसने। नहीं, आज वह पहले की तरह असुन्दर नहीं दिख रहा है। आशा की जगमगाहट है उसके चेहरे पर। एक ही शाम ने उसको पूरी तरह बदल कर रख दिया था।

खिड़की खोली उसने। दक्षिणी हवा का एक झोंका खिड़की से अंदर आया। चांद निकल आया था अब और हलकी-हलकी चांदनी बिखरती रही थी चारों तरफ। नकुल को लगा कि जीवन की बाजी वह हारा नहीं है। 'वाल्मीकि' छद्म नाम से पूरी तरह ठग नहीं पाया है। उसने संकल्प लिया कि वह फिर से गीत लिखेगा, लेकिन पीड़ा और वेदना के नहीं, हर्ष और उल्लास के। रूप-रस-गंध भरी इस धरती के गीत। मिता उन्हें गाएगी। मिता ठीक कहती है कि कलाकार का बाह्य रूप कोई महत्व नहीं रखता, उससे अधिक महत्व होता है उसके आन्तरिक सौंदर्य का। रूप तन में नहीं मन में होना चाहिए।

—अनुवाद: हरिदयाल चतु…

Goutam.ch

पांच से पन्द्रह वर्ष के बीच वाले लड़के-लड़की का प्रेम 'पपी लव' कहलाता है। यह सतही किस्म का रोमांटिक रिश्ता होता है। यहां दिया जा रहा है इसका मनोवैज्ञानिक विश्लेषण

बच्चे की रोमांटिक भावना

जब बच्चे तीन वर्ष या इसके आसपास के रहते हैं, उसी समय से उनके मन में रोमांस की भावना जागृत हो जाती है। ऐसी स्थिति में लड़का अपनी मां की ओर आकर्षित होता है। उसे संसार की हर औरत में अच्छी अपनी मां दिखाई देती है। स्वप्न में यदि विवाह की बात सोचता है, तो मां से ही विवाह करना चाहता है। इसी तरह लड़की अपने पिता की ओर आकर्षित होती है। इसी स्वप्न की दुनिया में बच्चे रोमांटिक प्रेम करने लगते हैं। यह स्वप्न तब समाप्त हो जाता है, जबकि बच्चे कुछ बड़े हो जाते हैं और लड़का समझने लगता है कि मुझे मां नहीं मिल सकती है और इसी तरह लड़की सोचती है कि मुझे पिता नहीं मिल सकते हैं। ४-५ वर्ष के पश्चात् लड़का अपने पिता से और लड़की अपनी मां से बराबरी करने लगता है। उसके मन में जिज्ञासा होती है कि क्या कारण है कि पिता का ध्यान मां की ओर अधिक रहता है और मां का ध्यान पिता की ओर अधिक रहता है? फलतः बच्चों में मां-बाप के प्रति ईर्ष्या की भावना जागृत हो जाती है। लड़का जब कुछ और बड़ा होता है और उसे यह अनुभूति होने लगती है, कि वह अपनी इच्छाओं की पूर्ति मां के द्वारा नहीं कर सकता है, तो वह घर से बाहर खेल खेलना पसंद करता है तथा विज्ञान आदि विषयों में ध्यान लगाता है। इसी तरह लड़कियों के साथ भी होता है और वे 'घर गृहस्थी का खेल' खेलना बन्द कर देती हैं और दूसरे विषयों में दिलचस्पी लेने लगती है।

१० वर्ष की उम्र की लड़की और ११ वर्ष की आयु के लड़कों में यौन ग्रंथियां विकसित होने लगती हैं जिसके कारण यौन भावना उत्पन्न होती है, पर यह शक्तिशाली व परिपक्व नहीं होती। इस उम्र का प्रेम दृढ़ प्रेम नहीं होता है, क्योंकि इस उम्र के बच्चे (लड़का या लड़की) इतने शर्मीले संकोची स्वभाव के होते हैं कि अपने हम उम्र साथी से गम्भीर प्यार की बात नहीं सोच पाते, क्योंकि इस समय तक ग्रंथियां अपरिपक्व रहती हैं। इस उम्र में कुछ बच्चे दूर-दूर से कल्पना में किसी वयस्क से प्रेम करने लगते हैं जैसे किसी अभिनेता, गायक या अध्यापक से। या किसी ऐसे व्यक्ति से जो आस-पास ही रहता है पर जो उसकी पहुंच के बाहर हो। इस उम्र में समलिंगीय प्रेम भी होता है। किसी लड़की का विवाहित अध्यापिका के प्रति प्रेम हो जाना स्वाभाविक है। प्रायः यह देखा गया है कि लगभग १०-११ वर्ष की आयु के लड़के किसी अध्यापिका के प्रति आकर्षित हो जाते हैं। उन्हें अध्यापिका का रहन-सहन, बोलचाल सब अच्छा लगता है। कुछ बच्चे तो पत्र लिखने का साहस भी कर लेते हैं, परन्तु जब अध्यापिका सामने आती है, तो स्पष्ट रूप से कुछ कह नहीं पाते हैं। इस अवस्था में अभिभावकों को सतर्क रहने की आवश्यकता है, उन्हें अपने बच्चे पर विशेष ध्यान देना चाहिए। पर अधिक चिन्ता की बात नहीं है। इस उम्र में बच्चा अपने स्वप्न को साकार करने की बात नहीं सोचता है। उसके मन में जो पाने की अभिलाषा रहती है, यदि उसे साकार करने का अवसर दिया जाय, तो सम्भवतः बच्चा भयभीत हो जायेगा।

५ से १५ वर्ष के बीच लड़के-लड़की का प्रेम 'पपी लव' कहा जाता है। यह सतही किस्म का रोमांटिक रिश्ता होता है। इस उम्र के बच्चे इतने परिपक्व नहीं होते कि सच्चा प्यार कर सकें, पर ऐसे रिश्ते को प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए। जो अभिभावक इस संबंध में लापरवाही बरतते हैं और बच्चों के इस प्रेम को खेल समझकर आंखें मूंदे रहते हैं, उनके बच्चे गलत रास्ते पर चलने लगते हैं। माता-पिता का ऐसा दृष्टिकोण प्रेम की भावना को सस्ता व सतही तो बनाता ही है, उसके साथ बच्चा टीन-एज में ही यौन प्रयोग करने लगता है। उचित यह है कि अभिभावक अपने बच्चे को स्कूल और समाज के विभिन्न क्रिया-कलापों एवं गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करें, जहां बच्चे को दूसरे सेक्स के अपने साथियों के साथ रहने व सही आचरण करने की शिक्षा मिलेगी।

अभिभावक तथा किशोर-किशोरियों को प्रेम और विवाह को गंभीर रूप में लेना चाहिए। इसमें जल्दीबाजी करने की जरूरत नहीं है। 'पपी लव' को 'पपी लव' तक सीमित रहने देना चाहिए, जब तक कि आपका टीन-एज बच्चा युवा व वयस्क, नहीं बन जाता और किसी भी प्रेम संबंध में समझदारी, सहकारिता व उदारता से काम लेने के काबिल नहीं बन जाता। 'पपी लव' तो बच्चे के विकास का एक ऐसा चरण है, जो गुजर जाता है।

—मनोरमा सेन

मन की उलझन

प्रत्येक स्त्री की कोई-न-कोई व्यक्तिगत समस्या होती है, जिससे उसका मन उलझन में फंस जाता है और वह कोई सही निर्णय नहीं ले पाती। इस स्तम्भ के अंतर्गत आपके ऐसे ही व्यक्तिगत सवालों का जवाब दिया जाता है। यदि आपकी कोई समस्या हो, तो समाधान हेतु संपादक 'मनोरमा' के पते पर भेज सकती हैं। आपकी समस्या संक्षिप्त व सुलिखित हो

प्रश्न: मेरी ४५ वर्षीया बीवी आजकल बहुत ही बुरे समय से गुजर रही है। उम्र की वजह से बीमार भी रहने लगी हैं। वह डॉक्टर के पास जाने से भी मना करती हैं। उनकी कोई सहेली भी नहीं है जिससे वह अपनी समस्याओं पर बात करके अपने मन को हल्का कर सकतीं। मेरे पड़ोस में एक हमउम्र दम्पती आये हैं। इस विचार से उनकी पत्नी मेरी पत्नी की अच्छी सहेली बनेगी मैंने बातचीत करने की कोशिश की। लेकिन उनकी पत्नी ने इसका गलत अर्थ लगा लिया है। उन्होंने मुझे फ्लर्ट समझ लिया है। और इसमें गलती मुझसे यह हुई कि मैंने उन दोनों को (पति-पत्नी को) अपने घर पर नहीं बुलाया। बताइये, मैं क्या करूं?

उत्तर: यदि मैं आपकी जगह होती तो ऐसी महिला से दोस्ती का खयाल ही छोड़ देती। जो महिला ऐसी धारणा रखती हो, वह आपकी पत्नी की दोस्ती के काबिल नहीं है। सबसे अच्छा उपाय मेरी समझ से तो यह ही है, कि आपकी पत्नी को अपने लिये कोई सहेली स्वयं ढूंढना चाहिये। इससे उन्हें बहुत फायदा होगा। मेनोपॉज की अवस्था में महिलाओं को प्राय: ऐसी स्थिति का सामना करना पड़ता है। आप स्वयं उनके जिगरी दोस्त बन सकते हैं।

प्रश्न: मैं २३ वर्षीया लड़की हूं। मेरे पिता वैसे तो आजाद खयाल के व्यक्ति हैं, पर जब भी मैं बाहर जाती हूं, उनकी बार-बार पूछने की आदत बन गयी है। वे मेरे बारे में हर कुछ जानना चाहते हैं। कहां जाती हूं? क्या करती हूं? क्यों करती हूं? आदि। उनका कहना है कि चूंकि वे मेरे पिता हैं, इसलिये यह सब जानना उनका कर्तव्य बनता है। पर मुझे यह बार-बार का टोकना बिलकुल अच्छा नहीं लगता। आप बताइये, मैं क्या करूं?

उत्तर: आप अपने पिता के विचारों को तो नहीं बदल सकतीं। वे अपनी तरफ से तो ठीक ही कर रहे हैं। चूंकि आप उनकी बेटी हैं, इसलिये आपको सुरक्षा के साथ-साथ उनकी छत्र-छाया में पलने-बढ़ने का मौका भी मिल रहा है। आपको उनकी बातों का बुरा तो जरूर लगता है, पर अगर आप उसके छिपे अपनेपन के भाव को समझें, तो आपको इतना बुरा नहीं लगेगा।

प्रश्न: कुछ दिन पूर्व मुझे मां बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ। मेरी मदद के लिये आजकल मेरी सास आई हैं। वे मुझे हमेशा अच्छी लगती थीं। पर आजकल उन्होंने मेरी नाक में दम कर रखा है। बच्चों के पालने वाले उनके सुझाव ज्यादातर पुराने विचारों वाले होते हैं। आप बताइये, मैं क्या करूं?

उत्तर: आपके लिये सबसे अच्छा तरीका यह है कि आप अपनी सास से खुल कर बातचीत करें। उनसे प्यार से कहें कि उनकी ये बातें आप में आत्मविश्वास की कमी ला रही हैं। उनसे बातों-बातों में आप कह सकती हैं, "मां, आप यह काम इसी तरह करती थीं न? पर देखिये न, जमाना कितना बदल गया है, अब नये तरीके और नये विचार आ गये हैं। अब देखिए न, आंखों के काजल के बारे में अब डाक्टर कहते हैं कि वह आंखों को नुकसान पहुंचाता है। कान में भी तेल वगैरह डालने के लिए डाक्टर मना करते हैं।" इससे आप दोनों का मधुर संबंध भी बना रहेगा और आपको चिढ़ भी नहीं होगी।

प्रश्न: मैं एक खुशदिल विवाहित स्त्री हूं और दो बच्चों की मां हूं। विवाह के पहले मैं किसी और से प्रेम करती थी। विवाह के बाद भी मैं उसे भूल नहीं पाई हूं। जब कभी बाजार या अन्य जगह पर उनसे मुलाकात होती है, तो मेरा दिल जोरों से धड़कने लगता है और पैर कांपने लगते हैं। ऐसी भावना अपने पति के साथ मुझे महसूस नहीं होती। आप बताइये क्या करूं?

उत्तर: विवाहित स्त्री के लिये और वह भी, जो खुश है और दो बच्चों की मां है, पराये पुरुष के बारे में सोचना सरासर गलत है। कुछ धड़कनों की खातिर क्या आप वैवाहिक जीवन की खुशियां त्याग देंगी? अपना सुखमय पारिवारिक जीवन नष्ट कर देंगी? इसलिये आप अपने आपको संभालिये और अपने पति और बच्चों का ध्यान रखिए।

—सलाहकार
मनोरमा ब्यूरो

कुछ सुझाव कामकाजी महिलाओं के लिए

यदि आप चाहती हैं कि आपको अपने काम से संतोष मिले आप में अपने काम के प्रति आत्मविश्वास जागे, तो नीचे दिए गए सुझावों को अमल में लाइए।

गौरव महसूस कीजिए

आप अपना काम करें और साथ ही अपने को समूचे संस्थान का महत्वपूर्ण अंग समझें।

गलतियों से सीखिये

गलतियों को सोचते मत रहें। जो हो गया, सो हो गया।

कर्मठ बनिए

बोर और अक्षम लोगों से बतियाने में लोग लज्जा का अनुभव करते हैं, कर्मठ लोगों की तरफ चुम्बक की तरह खिंचे चले आते हैं।

अपना काम सबसे पहले

आप चाहें जो सोच-विचार करें, मगर अपना काम सबसे पहले करें। इससे आपको काफी सम्मान मिलेगा।

श्रेय दीजिए

जहां जरूरत हो दूसरों को श्रेय दें। भविष्य में यह दूसरे रूप में आपके पास पुन: लौट आयेगा।

मदद मांगिए

यह मजबूती का प्रतीक है कमजोरी का नहीं।

परिवर्तन के लिए तैयार रहिए

यदि आपने अपना काफी वक्त गलत प्रशिक्षण में नष्ट कर दिया है, तो याद रखें, कोई भी अनुभव कभी व्यर्थ नहीं जाता।

'न' कभी न कहिए

"मैं यह काम नहीं कर सकता हूं।" इसकी जगह पर कहें "मैं कोशिश करता हूं।" यह भी कभी न कहें, "यह मेरा काम नहीं है।" बल्कि कहें: "सम्भव है।"

—मनोरमा डेस्क

एक यात्री, "आपकी रेलगाड़ियां तो हमेशा लेट आती हैं फिर यह टाइम टेबिल किस लिए छपवाया है?"

रेलवे बाबू, "अजी रेलगाड़ियां समय पर आती रहीं तो कल आप ही कहेंगे यह वेटिंग रूम क्यों बनवाया?"

० पति, "चलो आज बाहर किसी अच्छे होटल में डिनर कर लेते हैं।"

पत्नी, "मगर क्यों? मैं खाना बनाते-बनाते तंग नहीं आई।"

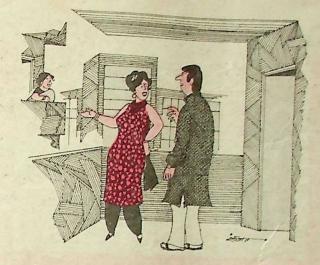
पति, "तुम तंग न सही, मगर बर्तन मांजते-मांजते मैं जरूर तंग आ गया हूं।"

—सुरेश के० अंजुम

० शहर की चर्चित 'बार' का मालिक घर पर सो रहा था। रात में अचानक फोन की घंटी बजी। उधर से किसी ने लड़खड़ाती आवाज में पूछा—"आप की 'बार' कब खुलेगी...?"

मालिक ने कहा—"सुबह दस-बजे।'

थोड़ी देर बाद फिर फोन की घंटी बजी। वही आवाज आयी तो मालिक ने गुस्से में चीखते हुए कहा, "कल सुबह दस बजे...इससे पहले बार में अन्दर नहीं आ सकते आप।"

उधर से आवाज आयी "अन्दर कौन कम्बख्त आना चाहता है, मैं तो बाहर जाना चाहता हूं।"

—कमल सौगानी

पति, "मुझे दूर का अब कम दिखलाई पड़ता है, चश्मा बनवाना पड़ेगा।"

पत्नी, "क्यों, नाहक पैसे बर्बाद करने पर तुले हो, इस कालोनी में मुझसे सुंदर दूसरी कोई नहीं है।"

—सुरेश के० अंजुम

० राजू, "शादी पर कितना खर्च आता है पिताजी?"

पिता, "पता नहीं बेटे, पर मैं अब-तक उसकी किस्तें चुका रहा हूं।"

० पार्क में बैठे युवक और युवती के बीच जोर-जोर से बात हो रही थी। अचानक युवती ने युवक को एक थप्पड़ लगाया और वहां से चलती बनी। युवक को गाल सहलाते देख वहीं बैठे एक सज्जन ने युवक से पूछा, "कहीं वह युवती आपकी पत्नी तो नहीं थी?"

"और नहीं तो क्या, आपने मेरे स्वाभिमान को इतना गिरा हुआ समझ लिया है कि कोई भी ऐरी-गैरी युवती मुझसे इस तरह व्यवहार कर चली जाए।" युवक ने तमककर उत्तर दिया।

—नरेन्द्र सिंघवी

० "यह पागल अपने साथ हमेशा एक कुर्सी लिए क्यों घूमता रहता है?" राम ने अपने मित्र से पूछा।

मित्र कुछ देर सोचने के बाद बोला, "भई मुझे तो यह कोई हारा हुआ नेता लगता है।"

—सुभाष लखेड़ा

इस स्तम्भ में आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार किसी को नहीं।

चन्नी चाची

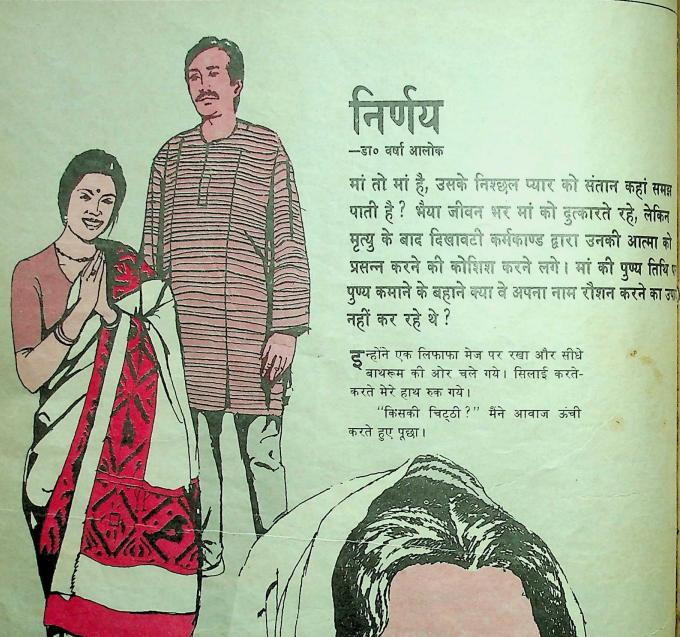
प्राण

निर्णय

—डा० वर्षा आलोक

मां तो मां है, उसके निश्छल प्यार को संतान कहां समझ पाती है ? भैया जीवन भर मां को दुत्कारते रहे, लेकिन मृत्यु के बाद दिखावटी कर्मकाण्ड द्वारा उनकी आत्मा को प्रसन्न करने की कोशिश करने लगे। मां की पुण्य तिथि पर पुण्य कमाने के बहाने क्या वे अपना नाम रौशन करने का उपाय नहीं कर रहे थे ?

इन्होंने एक लिफाफा मेज पर रखा और सीधे बाथरूम की ओर चले गये। सिलाई करते-करते मेरे हाथ रुक गये।

"किसकी चिट्ठी ?" मैंने आवाज ऊंची करते हुए पूछा।

इन्होंने भी बाथरूम से गुहार लगाई, "खुद ही देख लो। और हां, बंद करो यह सिलाई-विलाई, चाय पिलवाओ।"

सुमीत की यही आदत मुझे पसंद नहीं। जरा-सी बांह बची है, सिल लूं तो उठूं, अभी पार्क में खेल कर सौरभ और कोंपल आते होंगे, तो धरी रह जायेगी सारी सिलाई !

"अरे राम, चाय बनाना जरा," कह तो दिया मैंने, पर चिट्ठी किसकी है, यह देखने का लोभ संवरण न कर पाई मैं।

धीरे-से कमर पकड़ कर उठी। मेज पर पड़े लिफाफे की लिखाई देखते ही भांप गयी। धम्म-से आरामकुर्सी पर पसर गयी। अब मुझसे नहीं होगी यह सिलाई-विलाई !

"अरे राम, मशीन उठाकर अंदर रख दो। और हां ये कपड़े भी। अब कल देखा जायेगा।"

"चलो शुक्र है, देवी जी चिट्ठी के नाम पर उठीं तो। जय बोलो साले साहब की ! वरना आज की चाय तो गयी-ही थी।" देखा तौलिए से हाथ-मुंह पोंछते यह खड़े थे।

"हां-हां हंसो, मायके से आया है न।" मैं बनावटी गुस्से से बोली।

"अरे, लिफाफा खोलकर अंदर का कार्ड तो पढ़ो।"

लिफाफा खोलकर अंदर से कार्ड निकाला। सफेद कार्ड पर सुनहरे उभरे अक्षरों से लिखा गया था, 'स्वर्गीय सरला देवी की प्रथम पुण्य तिथि पर आयोजित कार्यक्रमों में सपरिवार उपस्थिति प्रार्थनीय है।'

कार्यक्रम में ब्राह्मण भोज, प्रसिद्ध कीर्तन मण्डली द्वारा कीर्तन, प्रवचन आदि शामिल थे।

"वाह रे भैया।" मेरे मुंह से निकला। मैं वहीं बैठ गयी और मेरे सामने पुरानी बातें एक के बाद एक चलचित्र की तरह उभरने लगीं। और मुझे लगा कि मेरे सीने पर किसी ने भारी पत्थर रख दिया हो।

पिताजी की मृत्यु के बाद मां अपने अभाव की पूर्ति बेटा, बेटी, बहू, पोते-पोतियों के प्यार से करना चाहती थीं। काश ! ऐसा वे कर सकी होतीं ! पर हुआ कुछ दूसरा ही। भैया-भाभी के लिए तो वह बोझ बन गयीं। वे जहां चाहे उनका टिकट कटवा देते बिना उनकी मर्जी जाने-बूझे। उनकी स्थिति अपने ही घर में अनचाहे मेहमान की तरह हो गयी।

और वह हवेली ! मामा जी ने ही वह हवेली भैया को दी थी, जिस पर वे लोग आज इतना गर्व करते हैं ! मेरे नाना जी बहुत बड़े जमींदार थे। मां बताती थी :

मैंने मन ही मन विवाह न करने की प्रतिज्ञा भी कर ली थी। सोचा था, अपने पैरों पर खड़ी होकर मां को सहारा दूंगी

"एक अंग्रेज मेम उन्हें पढ़ाने आती थी और उनकी सेवा में छः-सात नौकरानियां सदा हाजिर रहती थीं।"

मेरे पिता जी उन दिनों उत्तर प्रदेश के गिने-चुने उच्चपदस्थ अधिकारियों में से एक थे। मायके के बाद, पिताजी के राज में भी मां ने बहुत सुख भोगा। लेकिन शादी के बाद का सुख बहुत दिनों तक नहीं रहा। पिताजी दिल के मरीज थे, बहुत कम उम्र में हम दोनों भाई-बहन को छोड़कर चल बसे।

मां का दुःख नाना जी बहुत दिनों तक बर्दाश्त न कर सके। उनका भी निधन हो गया। मामा जी बेटे के पास विलायत में बस गये थे। मां निपट अकेली रह गयी थी। फिर भी, बहुत दृढ़ता व साहस के साथ उन्होंने हम दोनों को पाला-पोसा। उन्होंने हमारे लिए क्या नहीं किया ? उन्होंने हमें प्यार दिया, संस्कार दिए, हिम्मत व विश्वास दिया। मुझे व भैया को अच्छे से अच्छे स्कूल में पढ़ने को भेजा। हमारी परवरिश में उन्होंने सब कुछ दांव पर लगा दिया। लेकिन पिताजी के जमाने की बात तो अब रह नहीं गयी थी। खर्च बढ़ने के साथ आर्थिक दिक्कतें बढ़ती गयीं। धीरे-धीरे सब नौकर-चाकर छूट गये। केवल मां के बचपन के साथ की नौकरानी दुलारी रह गयी।

जब मैं हॉस्टल से आती तो दुलारी बताती कि मां ढंग से खाती-पीती नहीं। और कैसे एक-एक बाग बगीचा, जेवर, हमारी उच्च शिक्षा में होम हो रहा है !

मैं कुछ कहती तो मां कहती, "मेरी जमा-पूंजी तो तुम दोनों हो। जिस दिन तुझे अच्छा वर व घर तथा मुझे चांद-सी सुंदर सुशील बहू मिलेगी, मेरा सब कुछ वापिस मिल जायेगा।"

पर मन की इच्छाएं मन में ही रह गयीं। पता नहीं भैया को क्या हो गया ! आए दिन भैया के बारे में हॉस्टल से शिकायतें आने लगीं। अंधाधुंध खर्च। मटरगश्ती व मौजमस्ती। पढ़ाई-लिखाई सब चौपट ! महीने भर की छुट्टियों में घर आते तो कर्जे से मां को लाद जाते।

नालायक संतान का दुःख मां-बाप के लिए सबसे बड़ा दुःख होता है। मां तो जैसे टूट ही गयीं। फिर भैया को रेस्टीकेट कर दिया गया। घर पर उन्होंने मां को इतना परेशान करना शुरू कर दिया कि मुझे हॉस्टल छोड़ मां के लिए घर पर ही रहकर पढ़ाई करनी पड़ी।

मां के दुःख व निराशा में मैं ही उनका सहारा थी। मैं उन्हें ढाढस बंधाये रहती थी। मैंने मन ही मन विवाह न करने की प्रतिज्ञा भी कर ली थी। सोचा था, अपने पैरों पर खड़ी होकर मां को सहारा दूंगी और यह भी सिद्ध कर दूंगी कि बेटी, बेटे से भी बढ़कर होती है, कम नहीं। पर भगवान को कुछ दूसरा ही मंजूर था।

बी०ए० पास करते ही सुमी के घरवालों ने मुझे पसंद कर लिया। उच्च कुल व उच्च पद के दामाद को मां हाथ से नहीं जाने देना चाहती थीं। जब मैंने उनसे कहा कि मां, मैं विवाह नहीं करूंगी, कोई अच्छी नौकरी करके तुम्हें अपने पास रखूंगी, तो वर्षों बाद मां के मुंह पर हंसी की लकीर उभरती हुई नजर आई।

"शिव ! शिव ! ! लड़की से नौकरी कराकर, उसकी कमाई से सुखी रह सकूंगी ? लड़की, तेरा दिमाग फिर तो नहीं गया ?" प्यार से उन्होंने कहा था।

"दिमाग मेरा नहीं, तुम्हारा फिरा है मां।" मैं भी बहस पर उतर आयी "भैया का हाल तो तुम जानती ही हो, जिस दिन भाभी आ गयी, तो शायद तुम्हें..."

"हां-हां बोल, रोटी भी नसीब नहीं होगी तुम्हें ! क्यों, यही कहने वाली थी न !"

मेरी आंखों में आंसू आ गये, "छि: मां, यह क्या बोलती हो ?"

कुछ लोग काली जीभ वाले होते हैं। कहा जाता है ऐसी जीभ से जब कोई बुरी बात निकलती है तो वह घटित भी हो जाती है। शायद मेरी ही जीभ काली थी। मेरी जबान से उस रोज जो बात निकली वह मां के जीवन में घटित हो गयी !

जिस स्त्री के हाथों कभी १०-१२ नौकरों के लिए भोजन निकलता रहा हो...

हे भगवान !

आज भी मुझे याद है वह दिन। मैं व मां लॉन में बैठे चाय पी रहे थे। मैं मां को मना रही थी कि पहले मैं चांद-सी भाभी अपने भाई के गले में डाल दूं तब शादी करूं, ताकि मुझे उस बात का संतोष रहे कि मां के पास कोई है। तभी काले रंग की मर्सीडीज गाड़ी हमारे बंगले के कम्पाउण्ड में रुकी। मेरा मन किसी अज्ञात आशंका से कांप उठा।

ड्राइविंग सीट से गाड़ी के ही रंग से मैच खाती, एक लहीम-शहीम आकृति की कटे बालों वाली स्त्री (शायद कन्या कहना उचित न होगा) टाइट जीन व सफेद रंग का झब्बेदार ब्लाउजनुमा कुर्ता पहने निकली। साथ ही हमारे भाई साहब! लड़की का मुंह लगातार चल रहा था, शायद च्युइंगम खा रही थी। आनन-फानन में दोनों हमारे सामने आकर खड़े हो गये। जब तक हम कुछ सोचते-समझते, भैया की भारी-भरकम आवाज गूंजी :

"मां मीट योर डॉटर-इन-ला।"

हम अवाक होकर देखने लगे। दो सेकेण्ड तक स्तब्धता छायी रही। हमारी तरफ से कुछ रिस्पांस न पाकर वह बोली, "हाउ सैड! चलो डार्लिंग, आई कान्ट वेट।" अपनी गाड़ी की चाभी झुलाती वह आगे बढ़ गयी।

उस रात मेरी व भैया की जमकर लड़ाई हुई। मैंने कहा, "आखिर तुमने देखा क्या उसमें?" तो भैया का जवाब था, "देखो राशि, तुम लोग मेरे अवगुणों के कारण मुझसे नफरत करते आये हो। वह मेरी सब कमजोरी जानकर भी मुझे प्यार करती है। बड़े संपन्न हैं वे लोग! बड़ा कारोबार है। खूब नोट कमा रहे हैं वे लोग। रंजना खूब पढ़ी-लिखी व स्मार्ट है। फिर सबसे बड़ी बात है उसके पिता की एक फैक्ट्री का मैं मैनेजिंग डायरेक्टर भी बना दिया गया हूं! कर सकता है इतना कोई?"

"इसका नाम रंजना...?"

"क्या इसका-इसका लगा रखा है? कहो भाभी।" भैया ने जरा आवाज धीमी करते हुए कहा।

मैंने इसके बारे में सुना है। ऐसी बदनाम, बददिमाग और बदसूरत लड़की शहर में कहां मिलेगी? यह हमारे खानदान के अयोग्य है। तुम्हारी जैसी जिन्दगी है, वैसी ही लड़की भी ढूंढ़ लाये! कुछ खानदान सोचा होता, गाय जैसी मां का ध्यान दिया होता!" मैं चीख पड़ी।

"गेट लास्ट।" भैया भी चिल्लाये।

मैं जोर से दरवाजा बंद करती हुई बाहर आ गयी। बाहर लॉन में मां कुर्सी में एक ओर

जब उनकी मृत्यु का समाचार मुझे मिला, तो इतने वर्षों बाद एक राहत-सी महसूस हुई थी। लगा जैसे स्वयं मुझे किसी कैद से मुक्ति मिली हो

करवट किये सो रही थीं। आखों से वहे आंसू गालों पर सूख चुके थे। मां का चेहरा इतना निष्पाप व मासूम लग रहा था, जैसे कोई बच्चा किसी चाहत को पूरा करने की इच्छा लिए रोते-रोते सो गया हो! लगा मां को कहां छुपा लूं या कहीं दूर लेकर भाग जाऊं।

मेरे हाथ के स्पर्श से वह जाग गयी।

"राशि, अब तो जल्दी ही तेरी शादी करनी पड़ेगी, बेटी। अगर यह बहू आ गयी, तो सुमीत के घर वाले इंकार कर देंगे।" फिर जैसे-तैसे मेरा विवाह हुआ। भाभी का पूरा परिवार मुख्य अतिथि बना हुआ था। मां ने भैया के विवाह में भी कोई रोष, कोई विरोध प्रकट नही किया। सब-कुछ सामान्य रूप से करती रहीं। जब इंसान की इच्छाएं कुचल दी जाती हैं तो वह एक मशीन की तरह कार्य करता है।

विवाह के बाद जब भी मायके आती (आने का मन तो न होता पर मां के वजह से आना पड़ता) हमेशा मां को एक कमरे में बंद पाती। पूरे घर पर भाभी के परिवारवालों का अधिकार छाया रहता।

अकसर डिनर पार्टियां और दावतें होती रहतीं। भैया, भाभी की मां का बड़े उत्साह से सब से परिचय कराते। उनके कोकाकोला कल्चर से, जो पूरी तरह से संस्कारविहीन था, भैया बड़े प्रभावित रहते थे। पर अपनी स्वयं की मां, जिसने राज-रियासत व आला दर्जे की अफसरी का सुख भोगा था, जो कभी भी कोई पकवान बनातीं तो लगता जैसे उसमें अमृत रस घोल दिया गया हो, से मिलवाने में संकोच अनुभव करते।

कभी दुलारी मुझसे कहती, "बिटिया, मां जी को यहां से लिवा ले जाओ। ये लोग तो पेट भर खाने तक को नहीं देते। जो मिठाई, फल आता है बहू रानी सब मायके भिजवा देती हैं।"

मैं मां से कहती "चलो", तो वह साफ इंकार कर देतीं। सच बात यह थी कि भैया चाहे जैसे रहे हों, वह उन संस्कारी मांओं में से थीं, जो बेटों से बहुत गहरे तक जुड़ी होती हैं।

भैया को कभी कुछ नहीं कहा उन्होंने। भैया की हर उपेक्षा को बर्दाश्त किया उन्होंने। भैया के कारण ही भाभी की उद्दण्डता को स्वीकारा उन्होंने। अपने ही घर में वह गुलाम बन कर रह गयीं।

पिछली बार जब मैं अंतिम बार मां से मिली थी तो मैंने मां को खूब दूध वाली चाय बनाकर दी थी। ऊपर से बड़ा चम्मच भर मलाई डाली थी। मां को ऐसी चाय बहुत पसंद थी। कप पकड़ते ही मां की आंखें छलक आयीं। पूछने पर वह खुद तो कुछ नहीं बोली, पर दुलारी ने बताया, एक बार बहूरानी ने चाय में मलाई डालते देखा लिया था। खूब बिगड़ी हम पर, 'मलाई खिला-खिला कर किसके लिए जिंदा रखना है।' खुद को नहीं देखती, मधुमेह है, फिर भी कटोरा भर मलाई चाट जाती है।"

मैंने मां का हाथ पकड़ कर कहा, "अब एक दिन नहीं रहने दूंगी तुम्हें। चलो मेरे साथ।" मां ने कहा, "कितने दिन रखोगी? जब इतना कट गया तो और सही।"

"पर तुम आवाज क्यों नहीं उठातीं? तुम नहीं बोलोगी, तो मैं कहूंगी आज भैया-भाभी से।"

मां ने मेरे पैर पकड़ लिए थे, "यह हमारे घर का मामला है राशि। तू मत दुश्मनी मोल ले। अगर मेरे मरने पर भी वह याद कर ले कि उसकी एक मां थी, तो मेरे लिए यही बहुत होगा बेटा।"

"पर मां तुम बुजदिल हो, बोलती क्यों नहीं? हक के लिए लड़ती क्यों नहीं?" मैं बिफर पड़ी।

"लड़ाई से वैमनस्य और बढ़ता है बेटी। किस चीज के लिए लड़ूं? मुझे अच्छा पहनने दो? घूमने दो? या खाने दो? यह तो मन की इच्छा पर है। अगर मन करे तो इंसान को कोई रोक नहीं सकता। पर मेरे संस्कार मुझे इतनी तुच्छ चीजों के लिए लड़ने के लिए बाध्य नहीं करते। ये लोग जो भी कर रहे हैं, इनका बचपना है! नासमझी। जब ये स्वयं इस अवस्था में आ जायेंगे तो समझ जायेंगे। मैं क्यों परेशान होऊं?" मां के चेहरे पर फीकी-सी हंसी फैल गयी। इतनी गहरी समझ, इतना संतोष! मां पर गर्व हो आया मुझे।

मुझे नहीं पता था कि मां के साथ वह मेरी अंतिम मुलाकात थी। दुलारी बताती थी, "मां ने दिन भर पढ़ना और खाली समय में ईश्वर का ध्यान करना शुरू कर दिया था।" ध्यान करते-करते ही उनके प्राण पखेरू भी उड़ गये।

जब उनकी मृत्यु का समाचार मुझे मिला, तो मुझे इतने वर्षों बाद एक राहत-सी महसूस हुई थी। लगा जैसे स्वयं मुझे किसी कैद से मुक्ति मिली हो।

मां की मृत्यु के बाद तीन दिन तक भैया-भाभी ने खूब रोना-धोना किया। उन दोनों की रुलाई रुकती ही न थी! शोक का ऐसा प्रदर्शन अन्यत्र दुर्लभ है! अंतिम संस्कार की सभी रस्में, कर्मकांड जिस श्रद्धा (या शायद उत्साह से कहना उचित होगा) से पूरे किए गए, वह दर्शनीय था।

तीसरे दिन शुद्धि के हवन के बाद जो भोजन दिया गया, उसमें मां की पसंद के सब पकवान बनवाये गये थे। बाद में खूब मलाई डालकर सबको चाय पिलाई गयी। साड़ी के पल्ले से अपने मगरमच्छी आंसुओं को पोंछते हुए भाभी ने कहा, "आज मां जी की आत्मा को बड़ी शांति मिलेगी, उन्हें ऐसी चाय बहुत पसंद थी।"

धोती पहने, ब्राह्मणों को आग्रह कर जिमाते हुए भैया को देखकर मेरी पूछने की इच्छा हुई, 'काश भैया, कभी इतने आग्रह से तुमने मां को एक रोटी तक खिलाई होती, तो शायद तुम्हें पुण्य मिलता।' मृत्यु जैसे अवसर पर लोग पुण्य कमाने के बहाने शायद अपना नाम रौशन करने के लिए अधिक तत्पर रहते हैं। भैया अपवाद नहीं। लोग कह रहे थे, "भई, तुमने बहुत किया, वरना जीते जी लोग मां-बाप के साथ नहीं करते, तुम तो मरने के बाद कर रहे हो।"

मेरी इच्छा हुई थी कि कहूं, कुछ संतानें मरने के बाद या मां-बाप को मारने के बाद ही बहुत कुछ करती हैं, चाहे वह याद करना हो या कर्मकांड करना हो।

रात की गाड़ी से ही मैं वापिस लौट आयी थी। मुझे लगा कि अगर मैं और रुकी तो वर्षों का रुका बांध टूट जायेगा और फिर शायद भैया को वह कभी माफ भी न कर पाये।

इसके पश्चात् कभी-कभी भैया का पत्र आ जाता था। शायद परिवार के इकलौते प्रतिनिधि होने का एहसास कुछ-कुछ बाकी था उनमें। उसी कड़ी में आ जुड़ा था आज का लिफाफे में रखा यह कार्ड। साथ में एक चार लाइन का पत्र, जिसमें आने के आग्रह के साथ लिखा था कि 'तुम्हें मां के साथ विशेष लगाव था। अतः इस अवसर पर तुम्हारी उपस्थिति से मां की आत्मा प्रसन्न होगी।'

भैया की बुद्धि पर मुझे हंसी नहीं, दया आई और मन हुआ कि लिख दूं, 'भैया, मेरे व मां के बीच यह रिश्ता नहीं था कि उनकी आत्मा की प्रसन्नता के लिए मुझे ऐसे दिखावटी कर्मकांड में शामिल होने की जरूरत पड़े। हां, मां ने कभी कहा था कि अगर तुम इतना ही याद रखो कि तुम्हारी कोई मां भी थी तो मात्र इतने से भी उनकी आत्मा प्रसन्न हो उठेगी। चलो, मां की आत्मा तो इतने से ही प्रसन्न हो उठेगी कि साल भर बाद भी तुम उन्हें याद रखे हो, मां तो मां होती है। काश अपनी मां को समझ सके होते, भैया!' यह सब सोचते हुए मेरी आंखों से टप-टप आंसू गिरने लगे।

"क्या सोच रही हैं जनाब। रिजर्वेशन करवा दूं?" देखा यह खड़े हंस रहे थे।

मैंने कार्ड के दो टुकड़े करते हुए कहा, "रिजर्वेशन की कोई जरूरत नहीं। न जाने का निर्णय जो ले चुकी हूं मैं।"

आहार : क्या सच, क्या झूठ ?

आहार के सम्बन्ध में तमाम भ्रांतियां पूरे संसार में फैली हुई हैं। यहां दिए जा रहे हैं आहार से जुड़े कुछ प्रामाणिक तथ्य

छाया : आर०के० [illegible]

शहद और तुरन्त शक्ति

भ्रांति : शहद तुरन्त शक्ति देता है।

तथ्य : वास्तव में ऐसा कोई आहार नही है, जो तुरन्त शक्ति दे। न ही शहद खाने से कोई जादुई प्रभाव होता है। आमतौर पर हम जो चीनी खाते हैं, उसके पाचन से दो नये रूप की शर्करा पैदा होती है—ग्लूकोस और फ्रक्टोस। शर्करा की यही दोनों किस्में शहद में भी पायी जाती हैं। हां, शहद में फ्रक्टोस कुछ ज्यादा मात्रा में होता है। दुर्भाग्य से कुछेक गैर जानकार लोगों ने यह भ्रांति फैला रखी है, कि शहद ऐसी शर्करा है जो दूसरी शर्करा से बेहतर है।

ज्यादा मात्रा में शहद लेने पर तमाम हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं। शहद की अत्यधिक मात्रा या दूसरी मीठी चीजें पेट में जाकर पानी को सोखती हैं। यदि पेट में पानी नहीं होगा, तो वह दूसरे अंगों का पानी आमाशय व आंतों में खींच लेगा, जिससे उन अंगों में या जिस्म में पानी की कमी हो जायेगी। यदि उस वक्त आप कोई ऐसा काम कर रही हैं, जो काफी देर तक चलने वाला हो, जैसे टाइपिंग या शारीरिक मेहनत का कोई काम, तो उसमें पसीना निकलता है, जो आपकी हालत को और खराब कर देगा। इसका आपकी कार्यकुशलता पर बुरा असर पड़ता है। यही नहीं, चीनी के गाढ़े शर्बत से पेट फूल सकता है, मिचली, बदन में दर्द, ऐंठन और पेचिश भी हो सकती है। यदि आप शहद खाना चाहती हैं, तो अवश्य खायें, मगर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में, वह भी ढेर सारे पानी के साथ। एक घण्टे में आपको ३ चम्मच से ज्यादा शहद नहीं खाना चाहिए। इससे आपकी शारीरिक जरूरत पूरी हो जायेगी, लेकिन कार्यक्षमता में कोई वृद्धि नहीं होगी।

दही कितना जरूरी है ?

भ्रांति : पाचन संबंधी समस्याओं से पीड़ित महिलाओं को

(शेष पृष्ठ ६३ पर)

एक कार्यक्रम का निश्चय अवश्य कर लीजिये, जिसमें त्वचा की सफाई, मालिश, भाप आदि लेना शामिल हो।

० रोज सुबह और रात में सोने से पहले त्वचा की सफाई करना मत भूलिये।

० त्वचा की सफाई करने के लिये जिन चीजों का आप प्रयोग करती हैं याद रखिये, उनका कोई अंश त्वचा में बाकी न रहे। इसके लिये त्वचा को पानी से अच्छी तरह धो डालिये।

० कभी-कभी सिर को तौलिये से ढक कर किसी बर्तन में गरम पानी लेकर पांच से दस मिनट तक भाप लीजिये।

० त्वचा की बाहरी भाग की चिपचिपाहट की नियमित सफाई कीजिये, जिनकी त्वचा सूखी हो, उन्हें महीने में कम-से-कम एक बार विशेष सफाई अवश्य कर लेनी चाहिये, जबकि तैलीय त्वचा वालों को हफ्ते में दो-तीन बार विशेष सफाई की जरूरत होती है।

० चेहरे को सुकोमल बनाने के लेप का इस्तेमाल कीजिये। यह लेप आप घर में ही तैयार कर सकती हैं। इसके लिये एक केले के साथ पन्द्रह मिली लिटर शहद अच्छी तरह मैश कीजिये। इस पेस्ट को चेहरे पर बीस मिनट तक लगाये रखने के बाद धो डालिए।

० अपनी त्वचा की परिवर्तनशीलता को ध्यान में रखिये। उम्र के बदलने के साथ-साथ त्वचा भी बदल जाती है। अलग-अलग ऋतुओं में भी त्वचा में परिवर्तन आता है। ऐसे में त्वचा के बदलाव को ध्यान में रख कर त्वचा पर विभिन्न प्रकार के मेकअप तथा सुरक्षा के उपायों को अपनाइए।

—सौंदर्य सलाहकार

कुछ उपाय त्वचा की देखभाल के लिये

त्वचा पर मेकअप भी तभी और ज्यादा अच्छा लगता है, जबकि आपकी त्वचा मेकअप के लायक हो। कांतिहीन त्वचा पर मेकअप बुझा-बुझा-सा लगता है। अतः त्वचा की सुरक्षा के लिये कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। ये बातें हैं:

० नियमित रूप से व्यायाम कीजिये। आपके नियमित व्यायाम का प्रभाव आपके चेहरे में स्पष्ट रूप में दिखलायी देगा। इससे आपके चेहरे पर अच्छे स्वास्थ्य की चमक होगी।

० त्वचा आपके उन सभी प्रयासों को प्रतिबिम्बित करती है, जो आप त्वचा के लिये बाहरी और भीतरी रूप से करते हैं। त्वचा को आदर्श बनाने के लिये खूब पानी पीजिये और ढेर सारी हरी सब्जी, सलाद और फल खाइए। बाहरी मेकअप का असर तभी आपकी त्वचा पर अधिक होगा।

० धूप त्वचा के लिये बहुत हानिकारक है। धूप से हमेशा त्वचा की रक्षा कीजिये।

० त्वचा की देखभाल के लिये

सौंदर्य से जुड़ी शंकाएं

आप अधिक सुन्दर और आकर्षक कैसे लगें? आपके व्यक्तित्व में अधिक निखार कैसे आए? ऐसे ही अनेक प्रश्न आपके मन में प्रायः उठते होंगे। पढ़िए सौंदर्य-संबंधी कुछ शंकाओं का समाधान मनोरमा ब्यूरो की सौन्दर्य विशेषज्ञा द्वारा

चमकदार आंखों के लिए

प्रश्न : क्या आप मुझे थकी और लाल आंखों को आराम देने का कोई तरीका बता सकती हैं?

उ० : स्वस्थ और चमकदार आंखों के लिए आप यह आसान सुझाव अपनाइये—पहले अपनी आंखों से जरा सावधानी से सारा मेकअप उतार लीजिए। फिर बिस्तर पर लेट जाइये और खीरे का एक-एक टुकड़ा अपनी आंखों पर रख लीजिए। दस-पन्द्रह मिनट तक यूं ही लेटी रहिए। इस प्रक्रिया से आपकी आंखों को न केवल आराम मिलेगा, बल्कि इससे आपकी आंखों की सूजी रक्तशिराएं संकुचित हो जायेंगी। सूजी रक्त-शिराओं के कारण ही आपकी आंखें लाल लगने लगती हैं।

अगर आप की आंखें प्रायः लाल रहती हैं, तो अच्छा यही होगा, कि आप आंखों के डाक्टर से अपनी आंखों की जांच करायें।

कैसे रोकूं झुर्रियां?

प्र० : मेरी गर्दन में अचानक झुर्रियां-सी पड़ने लगी हैं। क्या आप इन्हें रोकने का तरीका बता सकती हैं?

उ० : यह एक प्राकृतिक सत्य है, कि आपकी गर्दन की त्वचा पर उम्र का प्रभाव जल्दी पड़ता है। चेहरे की त्वचा के मुकाबले गर्दन की त्वचा अधिक नाजुक और संवेदनशील होती है और इस पर सर्दी और गर्मी का प्रकोप अधिक होता है। इसलिए जब भी आप अपने चेहरे पर क्लींजिंग लोशन और मॉइश्चराइजर लगायें, तो अपनी गर्दन को न भूलें। पहले क्लींजिंग लोशन से गर्दन को अच्छी तरह साफ कर लें। फिर

...और समाधान

मॉइश्चराइजर को गर्दन के नीचे से ऊपर की दिशा में लगायें।

अगर आप बाल सेट करने के लिए हेयर ड्रायर का उपयोग करती हैं, तो गर्दन पर हमेशा कोई क्रीम या लोशन लगा कर ही ड्रायर का उपयोग करें, क्योंकि ड्रायर की गर्म हवा गर्दन की त्वचा को नुकसान पहुंचाती है।

आंखों का मेकअप और कॉन्टैक्ट लेंस

प्र० : मैंने कुछ सप्ताह पूर्व कॉन्टैक्ट लेन्स लगाना शुरू किया है। मुझे किस तरह का आई मेकअप करना चाहिए?

उ० : सबसे जरूरी बात है कि आपको पाउडर वाला आइ शैडो नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि उसके कण अगर आप की आंखों में चले गए, तो आंखों में जलन हो सकती है। आप क्रीम बेस की आइशैडो इस्तेमाल करें, तो बेहतर होगा। इसके अलावा मस्कारा से परहेज रखें, तो उत्तम होगा, क्योंकि उसमें कुछ ऐसी चीजें होती हैं, जो आंखों में जलन पैदा कर सकती हैं।

आप अपने कॉन्टैक्ट लेन्स हमेशा आंखों का मेकअप करने से पहले लगा लें, क्योंकि मेकअप करने के बाद लगाने से हो सकता है, कि कुछ कण लेन्स के साथ आंखों में चले जाएं। मेकअप हटाते वक्त पहले लेन्स निकाल लें और फिर मेकअप हटाएं।

पैरों को आराम

प्र० : मैं एक डिपार्टमेन्टल स्टोर में सेल्सगर्ल का काम करती हूं और मुझे प्रायः सारा दिन खड़े-खड़े ही गुजारना पड़ता है, जिससे मेरे पैर बहुत थक जाते हैं। बताइए, पैरों को आराम देने के लिए मैं क्या करूं?

उ० : एक टब गुनगुने पानी में तीन या चार चम्मच नमक घोल लें और अपने पैरों को इस पानी में १५-२० मिनट तक रखें। फिर उन्हें ठण्डे पानी से धोकर किसी मुलायम कपड़े या तौलिए से पोंछ लें। इससे आपके पैरों को आराम अवश्य मिलेगा।

दूसरी जरूरी बात—काम के वक्त हमेशा मजबूत और बिना हील वाली सैंडिल या चप्पल पहनें, जिससे आपको चलने में आराम और सुभीता हो।

इत्र और त्वचा

प्र० : कुछ दिन पूर्व मैंने इत्र की एक बोतल खरीदी थी। यही इत्र मेरी सहेली को सुगन्धमय बना देता है, पर मुझे अत्यन्त अप्रियकर लगता है। ऐसा क्यों होता है?

उ० : ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि हर

इत्र अलग-अलग त्वचा पर अलग-अलग महक देता है। उदाहरण के तौर पर, एक साफ रंग की महिला पर कोई हल्की महक वाला इत्र अच्छा लगेगा, वहीं वह इत्र एक सांवले रंग की महिला पर अलग तरह की खुशबू देगा, क्योंकि दोनों महिलाओं की त्वचा में पाए जाने वाले प्राकृतिक तेल भिन्न हैं, जो कि उस इत्र से अलग-अलग तरीके से प्रतिक्रिया करेंगे। तैलीय त्वचा पर इत्र ज्यादा देर तक टिकता है लेकिन उसकी महक तीखी भी हो जाती है। इसलिए कोई भी इत्र खरीदने से पहले यह

जांच कर लेना आवश्यक है, कि वह आपकी त्वचा के साथ कैसा सामंजस्य बैठाता है। मनपसंद इत्र खरीदने से पहले उसकी थोड़ी बूंदें अपनी कलाई पर छिड़क लें और एक घंटे के लिए छोड़ दें। इस प्रकार आपको यह पता चल सकेगा कि इत्र का क्या प्रभाव आप पर रहेगा।

बालों की सुरक्षा

प्र० : आजकल बाल पीछे की ओर करके कंघी करने का फैशन फिर से आ गया है। क्या आप कोई ऐसा तरीका बता सकती हैं, जिससे इस तरह बाल सेट करने से मेरे बालों को नुकसान न हो?

उ० : सवाल आपने सही पूछा है। इस तरह का स्टाइल अपनाने से पहले आपको अपने बालों की जांच अवश्य कर लेनी चाहिए। अगर आपके बाल पर्म करने से या किसी और कारणवश कमजोर हो गये हैं, तो आप बालों को पीछे की दशा में कंघी न करें, क्योंकि इससे आपके बालों के टूटने का डर रहेगा। अगर आप के बाल स्वस्थ हैं, तो आप अवश्य इस स्टाइल को अपनाएं। इसके लिए कंघी के बजाय ब्रश का उपयोग बेहतर होगा। सेट करते समय बालों की जड़ों की तरफ से ब्रश करें, ताकि बालों में ज्यादा उभार आए।

मुंह से दुर्गन्ध

प्र० : मुझे सदा यह डर सताता है, कि मेरे

मुंह से गंध आती है। इस मुसीबत से छुटकारा पाने का कोई इलाज बताएं?

उ० : मुंह की दुर्गन्ध के अनेक कारण हो सकते हैं—जैसे दांत साफ न होना, पाचन-क्रिया का खराब होना, गले में कोई इन्फेक्शन होना, या शराब, तम्बाकू और मसालेदार भोजन का सेवन करना। सबसे आसान तरीका है कि आप सुबह और शाम दोनों समय मंजन करें। कुछ भी खाने के बाद कुल्ली अवश्य करें। यदि इन सब उपायों से आपकी समस्या हल नहीं होती, तो दांतों के डॉक्टर से तुरन्त सलाह लें।

तैलीय त्वचा

प्र० : मेरी त्वचा तैलीय है। क्या मुझे मॉइश्चराइजर लगाने की आवश्यकता है?

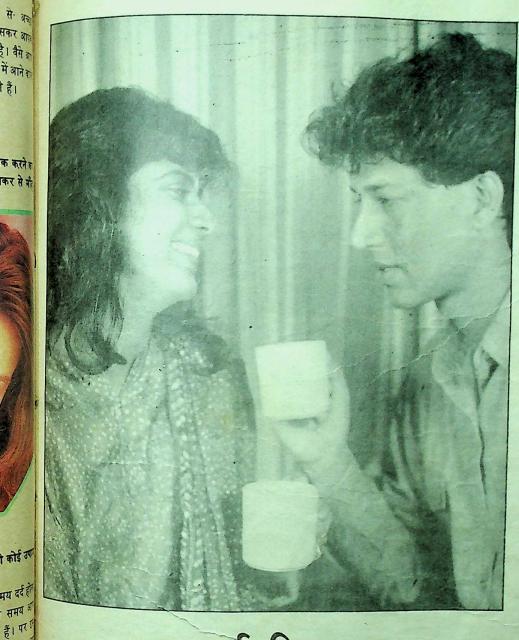
उ० : जी हां! पर जिस मॉइश्चराइजर की आपको जरूरत है वह है पानी। स्वस्थ और चिकनी त्वचा के लिए पानी से अच्… मॉइश्चराइजर और कोई नहीं, खासकर आ… लिए क्योंकि आपकी त्वचा तैलीय है। वैसे … क्रीम बेस के बजाय हलके लोशन बेस में आने … मॉइश्चराइजर इस्तेमाल कर सकती हैं।

जब भौंह प्लक करें

प्र० : क्या आप मुझे भौंह प्लक करने … आसान तरीका बता सकती हैं? प्लकर से भौं…

बनाने में दर्द कम हो, इसके लिए भी कोई उपा… बतायें?

उ० : भौंह को प्लक करते समय दर्द हो… स्वाभाविक है, क्योंकि ऐसा करते समय … बालों को उनकी जड़ से उखाड़ती हैं। पर … क्रिया को कम कष्टदायक अवश्य बनाया … सकता है। भौंह प्लक करने से पहले आप … मुलायम कपड़े को गर्म पानी में भिगो लें। फिर … कपड़े को अपनी भौंहों पर रखकर हलके से दबा… इस प्रक्रिया से यहां के रोमछिद्र खुल जायेंगे … आपको बाल प्लक करने में आसानी होगी। … हमेशा बालों की उगने की दिशा में ही करें। … प्लक करने के बाद हमेशा कोई एन्टीसैप्टिक … या लोशन लगायें, जिससे कि रोमछिद्र बन्द … जायें और इन्फेक्शन का अंदेशा न रहे।

—सौंदर्य सलाह…

आदर्श विवाह : कल्पना या वास्तविकता

आदर्श विवाह का आधार एक सामान्य वैवाहिक संबंध है, जहां जीवनसाथी कुछ अपवादों को छोड़ कर एक-दूसरे से संतुष्ट प्रतीत होते हैं। क्या सचमुच लोग आदर्श विवाह की वास्तविकता को स्वीकार करने लगे हैं?

बहन के हाथों का कोमल स्पर्श पाते ही कविता फूट पड़ी, "दीदी, अब अभय को बर्दाश्त करना मेरे लिए बहुत मुश्किल होता जा रहा है।...उसकी शराब दिन-ब-दिन बढ़ती जा रही है और अब मुझे उससे अलग हो जाने के अलावा और कोई रास्ता नहीं सूझता।"

सिसकती हुई बहन के सिर पर हाथ फेरते हुए, सविता ने प्यार से समझाया, "कुछ-न-कुछ कमियां तो सबमें होती हैं कविता, लेकिन क्या इसीलिए लोगों के वैवाहिक संबंध टूटते रहते हैं? इसके लिए तो बहुत धैर्य और समझदारी के साथ अभय को सुधारने की कोशिश करनी पड़ेगी। अपने जीजाजी को ही देखो तुम..."

"जीजाजी की बात मत करो दीदी, मैंने तो उनके जितना अच्छा इंसान ही नहीं देखा आज तक और न ही तुम लोगों जितना सुखी और सफल दाम्पत्य-जीवन ही। तुम्हारा वैवाहिक जीवन तो एक आदर्श है हम सबके लिए दीदी।"

सविता के चेहरे पर एक दर्दभरी मुस्कराहट उभर आई और जब उसने कविता को अपने सफल वैवाहिक जीवन का रहस्य बताया, तो कविता के होश ठिकाने आ गये।

आठ वर्ष पूर्व जब विवाह के दूसरे दिन ही सविता को पता चला कि उसके पति का अपने ऑफिस में काम करने वाली किसी विवाहित युवती से इश्क चल रहा है, तो उसकी आंखों के सामने अंधेरा छा गया। जब पति ने साफ-साफ कह दिया कि उसने घर वालों की जिद की वजह से सविता से शादी की है और वह उसे कभी प्यार नहीं कर पायेगा, तो सविता को कोई रास्ता न सूझा। मायके वालों से कुछ कहना उसके अभिमान को गवारा न था और ससुराल में सभी लोगों का व्यवहार इतना अच्छा था, कि वह किसी से शिकायत भी न कर सकी। पर उसने हार नहीं मानी। लगातार चार साल के अथक परिश्रम, धैर्य और सेवा से उसने अंत में पति का दिल जीत ही लिया। उसे हर तरह से विश्वास दिलाया, कि वह पति के लिए सिर्फ पत्नी ही नहीं, बल्कि एक संवेदनशील दोस्त और प्रेमिका भी है और आज लोग उसके सुखी और आदर्श दाम्पत्य-जीवन की मिसाल देते हैं, जो उसे कितने सालों की कठिन तपस्या के बाद मिला है।

हमारे समाज में कविता जैसी महिलाओं की कमी नहीं है, जिन्हें हमेशा अपने आस-पास के लोगों का वैवाहिक जीवन सुखी और भरा-पूरा दिखाई देता है। उन्हें अपने पतियों में हमेशा खोट दिखाई देता है और अपना वैवाहिक जीवन नर्क। पर वे यह समझने की कोशिश कभी नहीं करतीं,

कि सफलता और आदर्श की इस मंजिल तक पहुंचने के लिए उन्हें त्याग और समझौतों की किन-किन सीढ़ियों को पार करना पड़ता है। इन महिलाओं को आदर्श विवाह की कल्पना एक पके फल की तरह लगती है, जिसे विवाह होते ही अपने आप उनकी झोली में टपक पड़ना चाहिए।

आदर्श वैवाहिक जीवन का भ्रम

शादी का विचार मन में आते ही लड़कियों के मन में एक आदर्श जोड़े की कल्पना घर करने लगती है। कहानियों, फिल्मों, रेडियो, टीवी तथा विज्ञापनों में बने चित्रों के आधार पर उनके दिमाग में एक आदर्श दम्पती की तस्वीर खिंच जाती है और वे इसी तस्वीर को मन में बैठाये विवाह करती हैं कि उन्हें एक बना-बनाया तथाकथित आदर्श वैवाहिक जीवन मिलने जा रहा है। इस जिंदगी में न तनाव होगा, न लड़ाई-झगड़े और न ही कोई परेशानी। पर जब वे कल्पना के आकाश से यथार्थ की जमीन पर आती हैं, तो उनका सपना टूट कर बिखर जाता है, क्योंकि वास्तविक जीवन में आदर्श विवाह जैसी कोई अवस्था है ही नहीं। राम-सीता, सावित्री-सत्यवान और गान्धारी-धृतराष्ट्र जैसी आदर्श जोड़ियां हमारी पौराणिक पुस्तकों में वर्णित हैं। पर पहली बात तो यह है कि इन कथाओं की सत्यता का कोई आधार नहीं है, दूसरा यदि इनको सत्य मान भी लिया जाय, तो दाम्पत्य-जीवन की आदर्श स्थिति तक पहुंचने के लिए महिलाओं को त्याग और धैर्य की जिस सीमा को पार करना पड़ा है, वह आज के परिवेश में असंभव है। वस्तुतः आज आदर्श विवाह एक प्रचार मात्र है। अकसर लोग कहते हैं कि वे लोग प्यार की एक मजबूत डोर में बंधे हैं। वे एक जिस्म दो जान हैं। किन्तु इसकी टीका-टिप्पणी का कोई खास मतलब नहीं होता है और न ही इसका कोई गंभीर वैचारिक आधार होता है, जिसे किसी सीमा या परिभाषा में बांधा जा सके। फिर भी आदर्श विवाह के ग्लैमर के प्रति आज भी लोगों का सम्मोहन बरकरार है और विशेषकर महिलायें इसके चलते तमाम मानसिक विकृतियों का शिकार होती हैं।

असंतुष्ट रहने की आदत

गरिमा के पति एक प्राइवेट फर्म में नौ से पांच बजे तक काम करते हैं और शाम का पूरा समय अपने परिवार को देते हैं। पर गरिमा को हमेशा यह शिकायत रहती है कि उसके पति अधिक

अधिकतर महिलाओं को अपने पति के अंदर तमाम कमियां नजर आती हैं और दूसरे के पति उन्हें संपूर्ण दिखते हैं। वास्तविकता यह है कि महिलायें स्वयं कभी यह तय नहीं कर पातीं कि उन्हें अपने पतियों से क्या और कितनी अपेक्षा करनी चाहिए

मेहनत के बाद भी बहुत कम पैसा कमा पाते हैं। इसी वजह से उनके रहन-सहन का स्तर उतना अच्छा नहीं है, जितना उनके पड़ोसियों और सहेलियों का है। गरिमा के अनुसार उसकी सहेली सीमा का वैवाहिक जीवन बहुत सुखी है और पति-पत्नी एक-दूसरे से बहुत संतुष्ट और सुखी हैं।

दूसरी ओर सीमा को शिकायत है कि वह शाम को ऑफिस से पांच बजे घर आती है, लेकिन उसके पति रात आठ बजे घर आते हैं। इस तरह उसे पूरी शाम अकेले ही बितानी पड़ती है। इसके बावजूद वे ऑफिस की बहुत सारी फाइलें भी घर लाते हैं और देर रात तक उनसे उलझते रहते हैं। अकसर सीमा को देर रात तक इंतजार करने के बाद अकेले ही सो जाना पड़ता है। उनके पास पर्याप्त पैसा है, फिर भी वह पति के सान्निध्य को तरस जाती है। ऐसे पैसे से क्या फायदा, जो दाम्पत्य-जीवन से प्यार का रस ही सोख ले! सीमा को अपनी सहेली गरिमा से जलन होती है, जो शाम को मजे से अपने पति के साथ घूमती है। उनके पास पैसे थोड़े कम हैं, तो क्या हुआ, प्यार करने का वक्त तो है उनके पास।

अब इस मर्ज का कोई इलाज नहीं है। अधिकतर महिलाओं को अपने पति के अंदर तमाम कमियां नजर आती हैं और दूसरे के पति उन्हें संपूर्ण दिखते हैं। वास्तविकता यह है कि महिलायें स्वयं कभी यह तय नहीं कर पातीं कि उन्हें अपने पतियों से क्या और कितनी अपेक्षा करनी चाहिए। वे क्या चाहती हैं, यह वे स्व[illegible] नहीं जान पातीं। जब उन्हें कोई चीज आसा[illegible] मिल जाती है, तो वे अपने आप ही उसकी [illegible] घटा देती हैं, और जो चीज नहीं मिलती वह [illegible] लिए बेशकीमती हो जाती है।

कल्यानी के पति बहुत गंभीर [illegible] विचारवान पुरुष हैं। वे अपनी पत्नी को [illegible] प्यार और यथोचित सम्मान करते हैं। [illegible] कल्यानी का रोना है, "जब भी मैं किसी पार्टी [illegible] उत्सव में जाती हूं, वहां प्यार में डूबती-उतरा[illegible] जोड़ियों को देखकर मेरा दिल हाहाकार [illegible] लगता है। प्यार में सराबोर इन जोड़ों की ह[illegible] देखने लायक होती हैं। कोई अपनी पत्नी के का[illegible] प्यार से फुसफुसाता है, तो कोई अपनी पत्नी [illegible] इर्द-गिर्द भौंरे की तरह मंडराया करता [illegible] कल्यानी के मन को यह बात बहुत कचोटती है [illegible] उसके पति उसे अन्य स्त्रियों के पतियों की त[illegible] प्यार नहीं करते और उसका दाम्पत्य-जीवन [illegible] नहीं है।

जहां कल्यानी को अपने पति के नीरस [illegible] शुष्क होने पर शिकायत है, वहीं नीरजा [illegible] महिलायें भी हैं, जो अपने पति द्वारा अत्य[illegible] प्यार प्रदर्शन की आदत से परेशान हैं। "मेरा [illegible] लोगों के सामने प्यार का ऐसा नाटक करता है [illegible] हमारी अभी नई-नई शादी हुई है। कभी-कभी [illegible] वह ऐसा दिखावा करता है जैसे वह जल्दी ही [illegible] घर ले जाकर प्यार में डुबो देने के लिए बेचैन [illegible] जबकि हकीकत यह है कि हम प्रायः महीनों [illegible] नहीं करते।"

नीरजा की ही तरह श्यामली को भी [illegible] दिलफेंक और आशिकमिजाज पति से चि[illegible] 'मेरे पति बहुत रंगीन मिजाज हैं, और जब वे [illegible] पर अधिक प्यार उंडेलने लगते हैं, तो मैं डर [illegible] हूं कि जरूर इनका कहीं और चक्कर चल रहा [illegible]

दूसरों की समस्याओं को नजरअंदाज करना

पैंतीस वर्षीया अलका ने जब दो बच्चों [illegible] पिता और विधुर अपने बॉस से विवाह किया [illegible] उसकी सहकर्मियों को उसकी किस्मत से रश्क [illegible] लगा। जब धीरे-धीरे उनके शांत और [illegible] वैवाहिक जीवन के कई वर्ष निर्विघ्न गुजर ग[illegible] लोगों की जुबान से यही निकलता 'कितनी [illegible] जोड़ी है, कितना सफल वैवाहिक जीवन है [illegible] का।'

पर जिस समझौते के तहत दोनों का [illegible] हुआ है, उसे सब जानते हुए भी नकार जा[illegible]

(शेष पृष्ठ ६० पर)

जब दो सहेलियों के बीच आ जाए तीसरी

जब दो सहेलियों के बीच तीसरी सहेली आ जाती है, तो स्थितियां पूर्ववत नहीं रहतीं। मनमुटाव, गलतफहमी या अलगाव की स्थिति आ जाती है। ऐसी परिस्थिति में क्या करें?

व आप और आपकी घनिष्ठतम सहेली के बीच कोई तीसरी सहेली आ टपके, तो ऐसी ति में आप मनमुटाव व ईर्ष्या का शिकार हो ती हैं। आप इस समस्या से किस तरह टेंगी?

मान लीजिए, आप और आपकी चहेती नी हर काम साथ-साथ ही करती है। यहां तक नोगों की जुबान पर आप दोनों के नाम एक- थ आने लगे हैं। आप दोनों ने जाने कितने भव एकसाथ किये। अपनी गुप्त बात एक-दूसरे नहीं छिपायी।

पर अब ये बातें सपने जैसी हो गयीं, क्योंकि दोनों के बीच कोई तीसरी सहेली आ टपकी और आपकी चहेती सहेली अब ज्यादा दिलचस्पी उस सहेली में ही दिखाने लगी। अब तो आप दो से तीन हो गयीं। तीन सहेलियों के बीच भला वह बात कहां रह सकती है?

ऐसी स्थिति में आपको क्या करना चाहिए? आपको इसके विरुद्ध संघर्ष छेड़ देना चाहिए या फिर इस नई मुसीबत—सहेली से छुटकारा हासिल करने की कोशिश में जुट जाना चाहिए? या फिर आपको उसे भी अपनाते हुए इस नई स्थिति को स्वीकार कर लेना चाहिए और इस तिकड़ी के साथ निभाने की कोशिश शुरू कर देनी चाहिए? या फिर आप मामला उन दोनों पर ही छोड़ते हुए सब कुछ भूल जायें और उन दोनों के रास्ते से अपने को हटा लें? इस तरह दिल को चोट लगने पर क्या करना चाहिए?

दोस्ती में परिवर्तन प्रायः खतरनाक साबित हो सकता है। आपको इस पर गुस्सा आ सकता है। आपके दिल को चोट लग सकती है। आप ईर्ष्या का शिकार हो सकती हैं। और कभी-कभी पुरानी सहेली या दोस्त अनजाने में निर्मम भी हो सकते हैं।

"जिस दिन से रीना ने मेरी जिगरी दोस्त सरला के आफिस में काम करना शुरू किया, हम दोनों की दोस्ती पहले जैसी नहीं रह गयी," १७ वर्षीया सुनीता ने बताया।

कभी-कभी स्वयं को यह यकीन दिलाना मुश्किल हो जाता है, कि आपकी सबसे अच्छी सहेली के लिए कोई नई दोस्ती हो जाने पर आप उसके लिए बोरिंग, फालतू हो जाती हैं

"अब सरला हर वक्त मुझसे रीना के बारे में ही बातें करने लगी और मुझसे बराबर कहने लगी कि मैं भी रीना को उसी तरह पसंद करने लगूं।

"चुनांचे एक दिन जब हम दोनों सैर-सपाटे के लिए निकलीं, तो सरला, रीना को भी साथ पकड़ लाई। वह मुझे ठीक-ठाक लगी। पर जब उन दोनों ने आपस में बतियाना शुरू किया, तो मेरे पल्ले ही नहीं पड़ रहा था। वे दोनों ऐसी चीजों के बारे में बातें कर रही थीं, जो आफिस में हुई थीं। फलतः मैं बिलकुल कट कर रह गयी। मुझे बड़ा गुस्सा आया और मेरे दिल को सख्त चोट पहुंची।

"उस रात के बाद सरला हर वक्त रीना को साथ रखने पर जोर देती और मुझे भी विवश करती कि मैं भी उसे उसी तरह पसंद करने लगूं। भला मैं यह कैसे गवारा कर सकती थी, जबकि वे दोनों कभी ऐसी बात तक न करतीं, कि मैं भी उनकी बातों में शरीक हो सकूं?

"मैंने समझ लिया कि सरला की सूझ-बूझ खत्म हो चुकी है और उसमें संवेदनशीलता भी नहीं रह गयी। रीना भी उससे बेहतर न थी। यदि वह इतनी ही अच्छी होती, तो वह ऐसे सुलूक न करती। मुझे विश्वास हो चला, कि वह मेरी तौहीन करना चाहती है या फिर मुझे दबाकर रखना चाहती है।

"कुछ महीनों बाद मैंने यह दोस्ती खत्म कर दी। दरअसल, सरला मेरी भावनाओं के प्रति उदासीन हो चुकी थी, कि अब वह मेरी सहेली नहीं रह गयी थी। और अब वाकई उसे रीना का साथ मुझसे कहीं बेहतर महसूस होने लगा था। मेरे दिल को गहरा धक्का पहुंचा। मैंने महसूस किया, कि जैसे मुझे बहुत बड़ा धोखा दिया गया हो। अतः उन लोगों के साथ कहीं न जाने के लिए अब मैं तरह-तरह के बहाने करने लगी और अब उससे मुलाकात तक नहीं होती। मुझे उससे बिछड़ने का गहरा अफसोस है, लेकिन क्या करती। मैं उसके कदम-से-कदम मिलाकर नहीं चल सकती थी।"

सुनीता जैसे मामले में गुस्सा आने या तल्खी महसूस करने की बात समझ में आती है। आप ऐसी स्थिति में यह समझने पर मजबूर हैं, कि आपको धोखा दिया गया है। जब आपकी वह जिगरी दोस्त जिससे आपने अपना कोई रहस्य न छिपाया हो, आपके जाने कितने रहस्यों के साथ आपसे दूर हो गयी हो।

और ऐसी परिस्थितियों में भी, जो सुनीता और रीना मामले जैसे कष्टदायक न भी हों, आपका आत्मविश्वास छिन्न-भिन्न हो सकता है।

कभी-कभी स्वयं को यह यकीन दिलाना मुश्किल हो जाता है, कि आपकी सबसे अच्छी सहेली के लिए कोई नई दोस्ती हो जाने पर आप उसके लिए बोरिंग, फालतू हो जाती हैं या फिर आपमें उसे ऐसी खामियां नजर आने लगती हैं, जिनसे आप वाकिफ भी नहीं।

और ऐसे में कुछ खो देने का अहसास भी बना रह सकता है। अब आपकी वह प्यारी सहेली केवल आपमें ही पूरी दिलचस्पी नहीं लेती। आपको यह बात अखरने लगती है, कि आपकी दोस्ती अब पहले जैसी गहरी और मजबूत नहीं रह गयी, कि कभी उसकी जरूरत पड़ने पर वह तुरन्त आपके पास हाजिर हो जायेगी।

अपने इस प्रकार के गुस्से और भय को झगड़ा करके या विनाशवाला रास्ता अपनाकर निकालना बड़ा आसान प्रतीत होता है। लेकिन ऐसा करना क्या उचित होगा?

फिर आप ऐसी बुरी भावनाओं या जज्बात से कैसे निपटेंगी?

सबसे अच्छी बात तो यह होगी, कि आप अपनी चहेती सहेली से इस विषय में सा[illegible] बात कर लें। आप देखें कि वह कैसा महसूस[illegible] है और आप भी उसे बतायें कि आप कैसा [illegible] करती हैं।

मुमकिन है कि आप देखें कि आपकी [illegible] की नई सहेली उसकी उस जरूरत को पू[illegible] रही है, जिसे पूरा करने में आप असमर्थ [illegible] मिसाल के तौर पर, वे दोनों किसी विशेष [illegible] एक ही जैसी दिलचस्पी रखती हैं, जिसमें [illegible] दिलचस्पी नहीं लेकिन इसके बावजूद आप[illegible] सहेली आपको एक महत्वपूर्ण और विशेष [illegible] समझ सकती है।

या फिर ऐसा भी हो सकता है कि [illegible] सहेली आपके हर वक्त चिपके रहने से कुछ[illegible] या खुद को बंधी हुई महसूस करती हो और[illegible] आजादी हासिल करना चाहती हो।

या ऐसा भी हो सकता है कि बहुत-[illegible] चीजों में वह अब उतनी दिलचस्पी न रख[illegible] जिसमें आपका उसके साथ-साथ रहना [illegible] रहता रहा हो।

परिणाम कुछ भी निकले, [illegible] ईमानदारी और सच्चाई होने पर [illegible] धोखाधड़ी और पीठ पीछे बुराई करने[illegible] भावनाए नहीं उत्पन्न होतीं, जिनसे दुश्म[illegible] सके।

अब तो आपको अंदाजा हो ही गया [illegible] कि आपकी हैसियत क्या है। अब आपको [illegible] सहेली और नई आई सहेली के नये रिश्ते त[illegible] दोनों से आपकी दोस्ती की नई परिस्थिति[illegible] ठीक से समझकर उसके अनुसार आचरण [illegible] चाहिए। इसी तरह आपकी सहेली अब [illegible] भावनाओं को समझ चुकी है, इसलिए उसे [illegible] और सोच-समझकर आपके साथ पेश [illegible] चाहिए।

ठुकराए जाने तथा आत्मविश्वास [illegible] जाने जैसी स्थिति से निपटते समय इस [illegible] याद रखना चाहिए, कि जिस तरह मनु[illegible] है, तो उसमें परिवर्तन आते जाते हैं, उ[illegible] दोस्ती में भी इस प्रकार के बदला[illegible] स्वाभाविक हैं।

आप ऐसी किसी लड़की से मिल[illegible] आपकी किसी नई पसंद को सराहती है [illegible] तुरन्त उससे प्रभावित हो जाती हैं। पर [illegible] मतलब हरगिज नहीं है कि इससे आप[illegible] दोस्ती प्रभावित हो जाय, क्योंकि [illegible] बहुत-सी बातें हैं, जिन्हें वह पसंद कर [illegible] ऐसे में तो आपका जीवन और भी सुख[illegible] संतोषजनक हो जायेगा, कि आपके पा[illegible]

अच्छी सहेलियां हैं।

अतः यदि आपकी पुरानी सहेली समझती है, कि कोई अन्य सहेली उसकी नई आकांक्षाओं को पूरा करती है, तो यह तय समझिये कि आप पहले उन आकांक्षाओं को पूरा करने में असमर्थ रही थीं। अगर आप ठण्डे दिल से गौर करें तो आपको लगेगा कि आपकी भी बहुत-सी ऐसी जरूरतें थीं, जो केवल उस सहेली से ही पूरी नहीं हो पाती थीं। इसलिए आप अब इस मौके का फायदा उठाते हुए नई सहेलियां बनाने की कोशिश करें, जिनसे आपके ऐसे विचार मिलते हों, जो आपकी पहली सहेली से नहीं मिलते थे।

यह बात याद रखनी चाहिए कि दोस्ती बस दो ही के बीच सीमित नहीं रहनी चाहिए। तीन सहेलियों के दरमियान दोस्ती भी उतनी ही उचित, आनंददायक और सार्थक हो सकती है

यह बात याद रखनी चाहिए कि दोस्ती बस दो ही के बीच सीमित नहीं रहनी चाहिए। तीन सहेलियों के दरमियान दोस्ती भी उतनी ही उचित, आनंददायक और सार्थक हो सकती है, जितनी कि दो सहेलियों के बीच दोस्ती सीमित रहने पर।

कई सहेलियों के बीच दोस्ती और केवल दो सहेलियों के बीच दोस्ती में स्वाभाविक अंतर पाया जाता है। कई सहेलियों के बीच दोस्ती उतनी गठित व घनिष्ठ नहीं होती, क्योंकि आपको दो विभिन्न प्रकार के विचार, सुझाव तथा पसंद को सुनने के लिए स्वयं को तैयार रखना पड़ेगा। केवल दो की दोस्ती एक दूसरे के लिए दर्पण जैसी हो जाती है, जिसमें एक ही प्रकार की पसंद-नापसंद तथा विचार नजर आते हैं। कभी-कभी तो दोनों के बात करने का अंदाज तक एक जैसा ही हो जाता है।

तीन सहेलियों के बीच दोस्ती में ऐसी स्थिति शायद न आ सके, लेकिन ऐसी स्थिति इस मायने में बहुमूल्य है, कि आप उसमें अपनी 'इंडिवीजुअल्टी' (निजी विशिष्टता) बरकरार रख सकती हैं।

दो सहेलियों के बीच दोस्ती में संभवतः न जाने कितनी ऐसी चीजें हो सकती हैं, जिनमें आप दोनों की रुचि है, लेकिन आप उन्हें नहीं अपना सकतीं। बहुत से ऐसे क्षेत्र हैं, जिनमें आप बहुत आगे जा सकती थीं। लेकिन आपने उन्हें कभी इसलिए नहीं आजमाया, क्योंकि आपकी सहेली उनमें रुचि नहीं रखती।

पर जब आपके बीच कोई नई सहेली आती है, तो नये विचार, नई पसंद और तरह-तरह की अभिरुचियां लाती हैं। ऐसी सूरत में आपकी अपनी रुचियों के विस्तृत होने का मौका मिलता है।

यह सब आपके रवैये पर निर्भर करता है। यदि आप अब भी अपने दो के बीच किसी तीसरी सहेली को नहीं आने देना चाहतीं और उसका साथ आपको गवारा नहीं, तो आप निश्चय ही अपने मन के दरवाजे उन विभिन्न विचारों और अभिरुचियों के लिए बंद कर रही हैं, जो वह नई सहेली लेकर आना चाहती है। पर अगर आप उसे अपनी दोस्ती में शरीक कर लेती हैं, तो इससे आपको निश्चित रूप से फायदा पहुंचेगा।

ऐसा कहना उचित नहीं, कि आप आजीवन एक की जगह दो सहेलियां नहीं रख सकतीं, बशर्ते आप ऐसे विचारों से अच्छी तरह निपट सकें, जो आपकी दोस्ती को बर्बाद कर सकते हैं।

"जब शीला और मैंने पहली बार रीता के बारे में जाना, तो हम दोनों ने समझा, कि वह वाकई महान है।" १८ वर्षीय रंजना ने बताया:

हम रीता से अपने साथ खाने के लिए कहतीं और वह कभी-कभी इतवार को हमारे यहां आ जाती। हम दोनों सहेलियां उसके साथ बहुत खुश रहतीं। वह वाकई बड़ी दिलचस्प थी।

"पर एक दिन ऐसा हुआ, रीता ने शीला को अकेली ही अपने घर आमंत्रित किया। बस, उसी क्षण से धीरे-धीरे मामला बदलने लगा। मुझे काफी नागवार लगा, कि अब वे मुझसे अलग अपना गुट बनाने लगी हैं। मुझे ऐसा लगा कि वे अभी तक मुझे किसी तरह बर्दाश्त किये जा रही थीं। मुझे बराबरी की दोस्ती के योग्य न समझती थीं।

"जब भी मैं उन्हें आपस में बतियाते देखती, मेरे अपने इस विचार में और दृढ़ता आ जाती।

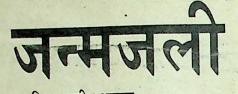
"मैं इस स्थिति को ज्यादा दिन सहन न कर सकी और एक दिन जब मैं और शीला अकेली थी, मैं रो पड़ी और चीखने लगी। हमने इस संबंध में बात करनी आरम्भ की, तो वह वाकई एकदम सन्न रह गयी। उसे जरा भी नहीं मालूम था कि मैं अचानक क्यों इस तरह उचटी-उचटी उससे पेश आने लगी? अब यह बात साफ हो गयी, कि मुझसे छुटकारा पाने के लिए दोनों में कोई साजिश नहीं थी। शीला ने कहा कि वह अब भी मुझे उसी तरह महत्वपूर्ण सहेली समझती है। अलबत्ता शीला और रीता को संगीत में रुचि है। इसलिए वे दोनों इसमें उसी तरह साथ-साथ दिलचस्पी लेने लगी, जैसे मैं और शीला ही टेबिल टेनिस टीम में साथ-साथ भाग लेती थी। उसने यह भी बताया कि वह भी उन क्षणों को बराबर याद करती है, जो हम दोनों ने अपनी इतनी लम्बी दोस्ती के दरमियान गुजारे हैं।"

अब शीला महसूस करने लगी, कि सामूहिक मित्रता चाहे वह तीन सहेलियों में हो या दस सहेलियों के बीच, यह समूह बनता है दो-दो सहेलियों की जोड़ी से ही। हम केवल सामूहिक मित्रता ही नहीं रखते। एक दूसरे से अलग-अलग भी दोस्ती रहती है और इस तरह पूरे समूह से दोस्ती चलती रहती है।

पर यह सामूहिक मित्रता चलती रहने के लिए हमें अपनी यह आदत छोड़नी पड़ेगी, कि कोई सहेली केवल हमारे ही करीब रहे।

"अब हमारी मित्रता वाकई मजबूत हो गयी है।" रंजना बताती है:

मित्रता में परिवर्तन एक कठिन समस्या है, लेकिन यह ऐसी समस्या है कि जीवन में हमें इसका अनेक बार सामना करना ही पड़ता है। इस परिवर्तन को कम-से-कम दुःख का एहसास करके स्वीकार किया जा सकता है। इस ऐसा करने में जरा-सी सूझ-बूझ, 'कुछ खोना कुछ पाना' पाने वाले सिद्धान्त को अपनाना चाहिए और सबसे बढ़कर यह कि जो भी शंका मन में उठे, उसका तुरन्त समाधान कर लेना चाहिए।

—मनोरमा स्पेशल सेल

जन्मजली

—रजिया फसीह अहमद

सास थी कि अपनी सीधी-सरल बहू को जब-तब जली-कटी सुनाती रहती थी। न शौहर पर उसका बस चलता था, न बेटे पर। फिर एक दिन उसने अपने आपको जन्मजली मां क्यों कहा? आखिर हुआ क्या था?

रोज़मर्रा तो खैर जैसा था, म
जिस दिन सास की तबी
जरा खराब होती, कयामत
जाती। बिलकुल बच्चों की तरह
वावेला मचातीं और उस दिन
ज्यादा नजला बहू पर गिरता,
बात का कि उसने बेटे को ब्रिज खे
से क्यों न रोका। मां मर रही है
बेटा रात भर जुआ खेल रहा है,
कसूर किसका है—बहू का!...
बहू बेचारी खामोश रहती। धीरे
कहती, "उन्हें मालूम था, कि आप
तबीयत खराब है।"

"फिर वह क्यों गया?"
उबल पड़तीं, जैसे उसने ज़बरदस्
भेजा हो, "तुम लोगों की बला से
मरे या जिये...।" और वह साफ श
में यह कभी न कहती कि भला इ
मेरी क्या गलती है। बस दिल ही दि
में हंसती। कहीं ऐसा भी सुना
कि सास अपनी बहू को इस बात
डांटे, कि वह अपने मियां से ल
क्यों नहीं। वह जब भी ताने देती
बात-का।

"अजीब लड़की है। रात
मियां गायब रहेगा। सुबह आ
तो हमेशा हंस कर दरवाजा खोले
क्या मजाल, जो कभी पूछ ले, इ
देर कहां रहे? इसीलिए तो
इतना सिरफिरा हो गया
समझदार बीवियां शौहरों को
तले रखती हैं। हां, नहीं तो।"
अगर वह पूछ लेती, कि मां
आपने जो अपने सिरताज को
तले रखने की कोशिश की, तो
कौन-से दब ही गये, सिवाय इसके
उम्र भर चायं-चायं होती रही।
ज़माने ने तमाशा देखा... आप
की ज़िंदगी तल्ख़ हुई, सो अलग
आपके बेटे को तब ही से घर से
रहने का चस्का पड़ा। अब अ
उससे लड़ूं, तो क्या हासिल
सिवाय इसके कि एक दिन व
छोड़ कर ऐसा भागेगा, कि मु
भी न देखेगा। आपके शौहर में
दम था, कि हर वक्त की झक-
सामने भी सीना तान कर
जाते थे, मगर आपका बेटा इस

से पहले ही उकता चुका है। उसने शादी से पहले ही यह बात साफ कर दी थी, कि वह सब कुछ बर्दाश्त कर सकता है, मगर अपनी मां की तरह हर वक्त बीवी की हाय-हाय नहीं सुन सकता। अब वह यह सब अपनी सास को किस तरह बताये, जो उसे खामोशी से ज्यादती सह लेने के ताने देती थी।

"हाय... अगर किसी को मेरी फिक्र होती तो... नौकर भेज कर उसे बुलवा ही लिया जाता..." सास तकलीफ से ज्यादा अपनी तरफ से घर वालों की लापरवाही पर तड़प कर कहती।

"मां जी... बुलवा तो लेते... मगर मालूम ही नहीं न कि वह होंगे कहां?"

'क्यों क्लब में होगा, और कहां होगा।' सास तड़ाक से कहतीं।

"कभी क्लब में खेलते हैं, कभी किसी के घर... आज शायद किसी के घर गये हैं..."

"तो क्या वह यह भी बता कर नहीं जाता कि कहां जा रहा है?"

"बताया तो था, मगर मैंने गौर से नहीं सुना।"

"हां... तुम क्यों गौर से सुनतीं। बेटा कहीं मां की मय्यत पर चला ही न आये।"

अब ससुर के सब्र का पैमाना लबरेज़ हो जाता। वह कमरे में झांक कर कहते, "कह दो कि तुम सुबह तक मरती नहीं, कि बेटे का मुंह न देख सको। और अगर मर ही गयीं, तो क्या है... बेटा तुम्हारा मुंह देख लेगा..."

हज़ार शुक्र कि बड़ी बी ऊंचा सुनती थीं, फिर भी भनक पड़ ही जाती, 'यह क्या बुड़बुड़ कर रहे हैं?'

"कुछ नहीं। कह रहे हैं, सुबह तक आप अच्छी हो जायेंगी।"

"और न हुई, तो इन बाप-बेटे को क्या फर्क पड़ेगा। यह तो खुदा से चाह रहे हैं कि पाप कटे। मैं ही बेशर्म हूं..."

इस पड़ाव पर ससुर तेज़ी से

उसने दो बेटे न जने होते, तो बेटों ही का ताना देकर कलेजा ठंडा कर लेतीं। अब ले-दे कर यही शिकायत थी कि वह मियां से किसी बात पर लड़ती क्यों नहीं?

आते और अपना तकिया और कंबल उठा कर उसी तेज़ी से बाहर निकल जाते, मानों ऐलान कर देते, कि वह रात को ड्राइंग रूम में या मेहमानखाने में सोयेंगे।

बीमार बीवी को छोड़ कर मियां दूसरे कमरे में पांव फैला कर सोये, यह वह हादसा था, कि इस सदमे से वह मर जातीं, तो बेजा न होता, मगर लंबी ज़िंदगी में यह हादसा इतनी बार गुज़रा था, कि अब सदमा कतई काबिले बर्दाश्त हो गया था। बस इतना होता कि रात का ज़्यादातर हिस्सा वह अपनी सारी उम्र की विवशता याद कर के तड़पतीं, आहें भरतीं और रोतीं। मिया मेहमानखाने में सन्ना कर सोते। बेटा रात भर ब्रिज खेलता। जो कुछ गुज़रती बेचारी बहू पर।

और बहू न जाने किस कमबख्त मिट्टी की बनी हुई थी, कि पूरे दिनों से थी, मगर मजाल है, जो किसी बात पर नखरे करे। बेटे के कहने पर मटका-सा पेट उठाये पिक्चर भी चली जाती। बाज़ार भी और जहां-तहां वह घसीटे लिये फिरता। सास एतराज़ करतीं, तो हंस कर टाल जाती, कि क्या करूं, वह नहीं मानते, वरना बताइये, मां जी, इस हुलिये में किसी का जी चाहता है कहीं जाने को, यानी उलटा सास से हमदर्दी वसूल करने की फिक्र करती। अब इस बदबख्त से कोई पूछे, कि तू कौन-सी उसकी बेदाम की गुलाम है जो उसकी हर बात मानना फर्ज है, मगर पत्थर में भला कभी जोंक लगी है...! यहां तक कि जिस रात अस्पताल जाने की जरूरत पड़ी, तब भी मियां गायब था। उसने सास से आकर कहा। जरूरत की चीज़ें चंद दिन पहले सूटकेस में रख ली थीं। वह तो ससुर को भी उठाने को मना कर रही थी, मगर सास ने गुस्से से कहा, "बावली हुई हो। कोई अंदर से दरवाजा बंद करेगा या नहीं?" बस ड्राइवर को साथ लिया और दोनों सास-बहू चलने लगीं, तो सास ने कहा, "जावेद को तो खबर कर देतीं..."

"हमें पहुंचा कर ड्राइवर जा कर खबर कर देगा..." बहू ने इतमीनान से कहा। अस्पताल में उतरते वक्त सास ने खास तौर से ड्राइवर को समझाया कि साहब को फौरन क्लब से जा कर अस्पताल ले आओ।" बहू ने दूर खड़े धीरज से कहा, "तुम खबर दे देना ड्राइवर... वह आना चाहेंगे, तो आ जायेंगे..."

और वही हुआ, बहू को अपने कमरे में दर्द से तड़पते दो घंटे हो गये थे, मगर बेटे को कहीं पता न था, और जिस वक्त नर्स बहू का हाथ पकड़ कर लेबर-रूम में जाने लगी, कि वक्त करीब था, तब बहू के सब्र व बर्दाश्त और बेटे की लापरवाही पर उनके आंसू निकल आये, और आज पहली बार उन्हें बहू पर सचमुच प्यार उमड़ा, वरना वह सदा उससे जलती ही रहीं, जैसे वह अपने सब्र का प्रदर्शन करके उन पर व्यंग्य करती हो और जब कभी बड़े मियां कह देते कि बहू ही से सबक लो तो उनके तन-बदन में आग लग जाती और बहू से सौतन जैसा जलापा महसूस होने लगता। बहुत सोचतीं, मगर कोई बात उसके खिलाफ न मिलती। अगर उसने दो बेटे न जने होते, तो बेटों ही का ताना देकर कलेजा ठंडा कर लेतीं। अब ले-दे कर यही शिकायत थी कि वह मियां से किसी बात पर लड़ती क्यों नहीं और वह बहू से यह सब इसलिए कहती थीं कि बेटे से कुछ कहने की हिम्मत नहीं पड़ती थी। वह ऐसे ताबड़-तोड़ जवाब देता था कि मुंह देखती रह जाती थीं। वह तो उनका ऐसा बैरी था कि जब उनकी मियां से लड़ाई होती, और वह फूट-फूट कर रोतीं, तो वह तसल्ली के दो शब्द कहने के बजाय यह कह कर कि सारा कसूर आपका है, फौरन घर छोड़ कर चला जाता। आज उन्होंने दुपट्टा फैला कर सच्चे दिल से दुआ की, "ए खुदा, मेरी बहू को खैरियत से फारिग कर... ऐसी सब्र वाली बच्ची है कि किसी से कुछ नहीं कहती। शायद तुझी से कुछ कहती हो, तो कहती हो..."

वह लेबर-रूम के बाहर कुरसी पर सुन्न बैठी दुआ मांग रही थीं कि अचानक बेटा घबराया हुआ अंदर आया।

'खैरियत?" उसने अंदर आ कर मां से कहा।

"खुदा करे, खैरियत ही हो। हमें तो अंदर जाने की इजाजत नहीं, और तुम भी अब आये हो। तुम्हें किसी की भी जान की परवाह है..." वह व्यंग्य से न चूकीं।

"मैं क्लब में नहीं था। ड्राइवर को शेख साहब का घर ढूंढ़ने में देर लगी। जैसे ही मुझे पता चला, फौरन चला आया हूं।"

उसी वक्त नर्स उधर से गुज़री, तो सास ने उससे कहा, "अंदर जा कर बता देना, कि साहब आ गये हैं।" उन्होंने सोचा, इस कयामत के वक्त में कुछ तो बहू को तसल्ली होगी कि उसका लापरवाह शौहर भी आ ही गया है। यह दौर उन पर ज़िंदगी में एक ही बार गुज़रा था, मगर एक ही दफा में उन्होंने क्या-क्या तूफान न उठाये थे। पूरे नौ महीने सारे घर को नाच नचाया था और आखिरी दिन तो वाकई सब पर कयामत बन कर

जावेद हैरान-हैरान-सा नर्स के साथ अंदर चला गया। कोई पांच मिनट बाद बाहर निकला, तो उसका मुंह सूजा हुआ और सुर्ख था

गुजरा था।

नर्स गयी और उलटे कदमों वापस आयी।

"आप अंदर आ जाइये..." उसने जावेद से कहा।

जावेद हैरान-हैरान-सा नर्स के साथ अंदर चला गया। कोई पांच मिनट बाद बाहर निकला, तो उसका मुंह सूजा हुआ और सुर्ख था, जैसे ततइयों ने काट लिया हो। कान तक लाल अंगारा हो रहे थे। बगैर कुछ कहे-सुने वह खिड़की में जाकर खड़ा हो गया और गुमसुम वहीं खड़ा रहा।

नर्स ने आ कर तीसरे बेटे की पैदाइश की खबर सास को दी। उन्होंने बेटे से बात करनी चाही, मगर उसकी हालत देख कर हिम्मत नहीं हुई।

जिस वक्त बहू का स्ट्रेचर कमरे में आया, तब भी जावेद वहीं खिड़की में उसी पहलू उसी अंदाज़ में खड़ा था, जैसे पत्थर का बुत हो। बहू ने पलंग पर लेटने के बाद पहली नज़र अपने मियां पर डाली और करुणा से बोली, "क्या बात है? यह वहां कैसे खड़े हैं?"

सास ने समझा, शायद बहू को शक हो रहा है कि मैंने कुछ कहा है। वह जल्दी से सफाई में बोलीं, "कसम ले लो, जो मेरी-उसकी कोई बात भी हुई हो। जब से तुम्हारे पास से आया है, वहीं चुपचाप खड़ा है। मुंह सुर्ख है। न कोई बात करता है। न वहां से हटता है।"

"जावेद..." बहू की नरम व नाजुक आवाज उभरी, तो जावेद ने पलट कर देखा और आहिस्ता-आहिस्ता कदम उठाता उसके पास आया और उसके सफेद सुते हुए चेह[रे] को यों देखने लगा, जैसे आज पह[ली] बार देख रहा हो।

"तुम आराम करो बहू," मां ने बहू के इस लाड़ को कतई [गैर] जरूरी समझा, "खुद अभी मर [कर] आयी है और फिक्र यह है कि मि[यां] क्यों मुंह थूथाये है।"

"जावेद।... सच कहती [हूं], मैंने डाक्टर को मना किया था [कि] तुम्हें न बुलाये, मगर न मालूम [उसे] क्या सूझी, कहने लगी, 'कोई ह[र्ज] नहीं। दो मिनट के लिए आ ज[ाएं] तो'... और इत्तफाक से उसी वक्त

अचानक जावेद ने पलंग [की] पट्टी पर सिर रख दिया और सिसक[ते] हुए बोला, "बहुत अच्छा हुआ [जो] उसने मुझे अंदर बुला लि[या]। काश! मुझे मालूम होता... का[श]! अब मैं सारी उम्र तुम्हारा [वह] दर्दनाक चेहरा नहीं भूल सकता। [सच] कहता हूं, मेरे फरिश्तों को भी [खबर] नहीं थी कि इतनी तकलीफ... इ[तना] दर्द..." जावेद की आवाज में इ[तना] दु:ख, इतना दर्द था, कि लग नहीं [रहा] था कि यह वही बेपरवाह और [...] आदमी है।

एकाएक सास आगे ब[ढ़ीं]। मोहब्बत का वह सोता, जो कु[छ देर] पहले बहू के लिए दिल में फूटा [था,] लम्हा भर में सूख गया। गुस्से [में] फुंकारीं, "अब तो तुझे पता [चल] गया। अब भी बीवी के कदमों में [सिर] रख कर रो रहा है। इस जन्म[दा]त्री की गोद में सिर रख कर न [रोया,] जिसने तुझे जना था..."

—उर्दू से अनुवाद: मु[...]

पहचानिए अपने आपको

सचमुच आज युवा वर्ग की हालत उत्साहजनक नहीं दिखती। बेरोजगारी, नशाखोरी और मानवीय संबंधों के बिखराव की समस्यायें बढ़ती जा रही हैं। यदि आप अपने आपको पहचान लें, तो मुश्किलें आसान हो जाएंगी। कैसे?... एक महत्वपूर्ण रचना

अधिक स्मैक लेने के कारण अचेतन अवस्था में जब राहुल को अस्पताल में भर्ती कराया गया, तो उसकी मां ने रो-रो कर डाक्टर को बताया, "डा० साहब, पिछले पांच सालों से नौकरी के लिये भटकते-भटकते आज मेरा बेटा नशे की इस अंधेरी खाई में गिर पड़ा। हमारी सरकार, हमारे समाज ने यदि मेरे बेटे को एक नौकरी दे दी होती, तो आज हम पर यह मुसीबत तो न आती।"

पर राहुल के पिता ने अपराधी-भाव से पत्नी की बातों का खंडन किया, "राहुल की इस दशा के लिये यदि कोई दोषी है, तो हम और स्वयं राहुल। राहुल के एक मित्र ने उसके साथ एम.ए. करके नौकरी के लिए एप्लाई किया था। पर एक बार की असफलता के बाद ही उसने टाइप और शार्टहैण्ड का कोर्स कर लिया। फिर एक ऑफिस में टाइपिस्ट की नौकरी से शुरुआत कर आज पांच सालों में अपर डिवीजन क्लर्क बन बैठा। यही नहीं, एक दो सालों में वह डिपार्टमेंटल इम्तहान देकर सेक्शन ऑफिसर भी बन जाता है। दूसरी ओर इन पांच सालों में राहुल ने सिवाय इन्टरव्यू देने के और कुछ नहीं किया। हमारा यह दोष रहा, कि हमने राहुल के संघर्ष के दिनों में उसे भावनात्मक सहारा देने के बजाय उसे प्रताड़ना ही दी।

आज युवा वर्ग की हालत सचमुच बहुत उत्साहजनक नहीं दिखती। बेरोजगारी, नशाखोरी और मानवीय संबंधों के बिखराव की समस्यायें बढ़ती ही जा रही हैं। कहीं नशे की वजह से आजीवन अपंगपन, तो कहीं अनब्याहा गर्भ, कहीं आपसी टकराव से टूटते वैवाहिक संबंध, तो कहीं पारिवारिक कलह की शिकार युवतियों के अन्दर निराशा और कुण्ठा की वजह से आत्महत्या की घटनायें अब आम हो गई हैं।

यूं देखा जाय तो जान-बूझ कर कोई भी बुराइयों के इस गर्त में गिरना नहीं चाहता। कोई न कोई मजबूरी अथवा व्यक्तित्व में किसी न किसी प्रकार की कोई कमी ही युवा वर्ग को अंधेरे की ओर उन्मुख कर रही है। फिर भी स्वयं को निराश और असफलताओं के दलदल से उबारने की सबसे अधिक जिम्मेदारी स्वयं युवा वर्ग की ही है। उसे स्वयं अपना दीपक बनना है। व्यक्तिगत समीक्षा करने पर हम पाते हैं, कि एक ही परिस्थिति प्रायः विभिन्न प्रवृत्ति के मनुष्यों पर भिन्न-भिन्न असर डालती है। मसलन यदि दो लोग स्कूटर से ऑफिस जा रहे हैं, और उनकी स्कूटर रास्ते में ही खराब हो जाती है, तो उसमें से एक व्यक्ति तो तुरंत रिक्शा या टैक्सी लेकर अपने गंतव्य की ओर चल देगा और समय से पहुंच जायेगा। पर दूसरा परेशान होकर तब तक वहीं सिर धुनता रहेगा, जब तक वह ठीक न हो जाये। इसी प्रकार यदि आज का युवा वर्ग भी संभावित खतरों से बचने के लिये विकल्पों की तलाश कर के अपने गंतव्य तक पहुंचने का रास्ता ढूंढ ले, तो वह एक हद तक इस निराशाजनक अवस्था से उबर सकता है।

नौकरी की तलाश में भटकती देविका को जब स्थानीय चमड़ा उद्योग की संरक्षिका ने बताया कि यदि वह साल भर तक चमड़े का सामान बनाने की ट्रेनिंग ले ले, तो वह उसे अपने यहां एक अच्छे पद पर रख सकती है। पर जब देवकी ने वर्ष भर कड़ा परिश्रम कर के ट्रेनिंग ली, तो दुर्भाग्यवश वह उद्योग ही ठप्प हो गया। नौकरी की आशा में एक-एक दिन काटती देवकी की आंखों के सामने अंधेरा छा गया। कई दिनों तक अंधेरे में डूबे रहने के बाद उसने अपने आपको जब टटोला, तो उसे रोशनी की एक क्षीण किरण दिखाई दी। उसने फिर से अपनी हिम्मत बटोरी और हुनर का प्रयोग कर घर पर ही चमड़े का पर्स और बैग बनाना शुरू कर दिया। धीरे-धीरे उसका श्रम और आत्म-विश्वास रंग लाया और आज पचास महिलाओं को लेकर वह अपना व्यवसाय सफलतापूर्वक चला रही है।

प्रायः जीवन में ऐसे पड़ाव आते हैं, जब व्यक्ति को धक्का लगता है। पर उस धक्के से पीछे गिरने के बजाय उसे सहकर आगे बढ़ने की चेष्टा करना ही जीवन है। हमारे अंदर स्वय कुदरती तौर पर बहुत ताकत होती है। पर उन पर पड़ी नासमझी की झीनी पर्त की वजह से हमें उसका अन्दाजा नहीं लग पाता।

चार साल के लम्बे प्रेम-प्रसंग के बाद जब नलिनी ने अपने प्रेमी के

छाया : स्नेह मधुर

सामने विवाह का प्रस्ताव रखा तो उसे मालूम पड़ा कि उसका प्रेमी तो पहले से ही विवाहित और एक बच्चे का पिता है। नलिनी ने तो पूरी ईमानदारी और विश्वास के साथ प्यार किया, फिर भी उसे धोखा मिला तो वह क्या करे?

जीवन में कुछ चीजें इतनी अनियमित और असंतुलित होती हैं, कि उन पर हमारा वश नहीं चलता। अतः ऐसी अवस्था में पहले तो उन चीजों पर अधिक आश्रित नहीं रहना चाहिये, जिन पर हमारा वश न हो, और जिनके बारे में हम पूरी तरह जानते न हों। यदि हमें परिस्थितिवश ऐसी चीजों पर निर्भर होना पड़े, तो उसका एक विकल्प सामने अवश्य रखना चाहिये। वैसे चोट से घबराना नहीं चाहिये, क्योंकि एक बार की चोट इन्सान को भवष्यि में सौ बार सतर्क रहने की प्रेरणा देती है।

सौन्दर्य के प्रति लोगों की बढ़ती जागरूकता देख कर रीना ने अपने शहर में एक ब्यूटी पार्लर खोलने का निश्चय किया। इसके लिये उसने घर में या मित्रों से कोई मशविरा लेना उचित नहीं समझा, और यदि किसी ने राय देनी भी चाही, तो उसने मानी नहीं। शहर के उस व्यस्त इलाके में जहां पहले से ही आठ-दस ब्यूटी पार्लर मौजूद थे, रीना की दूकान की तरफ शायद ही किसी ने ध्यान दिया। पांच-छह महीने तक लगातार घाटा उठाने के बाद अन्ततः रीना को वह पार्लर बन्द करना पड़ा।

रीना जैसे बहुत से नवयुवक एवं युवतियां होती हैं, जिनमें आत्म-विश्वास जरूरत से अधिक होता है। वे इतने अधिक आत्मकेन्द्रित प्रवृत्ति के होते हैं कि अपने आगे किसी की सुनते ही नहीं और अन्त में अपनी करनी को लेकर पछताते हैं। पर हमें अपने सुख-दुःख तथा योजनाओं के प्रति लोगों को साझेदार बनाना आवश्यक है। कभी-कभी तो उच्च भावना से ग्रसित युवक-युवतियां अपनी असफलताओं को जाहिर करने से कतराते हैं और अन्त में मानसिक विकृति के कगार पर खड़े हो जाते हैं।

जीवन को सफल और सार्थक बनाने का कोई भी उपाय या अचूक नुस्खा तब तक कारगर नहीं होगा, जब तक हम उसका प्रयोग न करें

हॉस्टल में रहकर इंजीनियरिंग कर रही शुचिता जब पहले वर्ष में फेल हो गई, तो उसने 'लोग क्या कहेंगे?' इस डर से घर वालों को इस बारे में कुछ नहीं बताया। पढ़ाई छोड़ कर उसी शहर में अपनी एक सहेली के साथ रहने लगी। पर अपनी असफलता की वजह से वह घुटती रही और फेल हो जाने की वजह से उसने अपने सहपाठियों से संबंध भी खत्म कर लिये। धीरे-धीरे अपने गम को दूर करने के लिये उसने स्मैक का सहारा लिया। अन्ततः वह भी आज के तथाकथित आधुनिक युवक-युवतियों की तरह एक अन्धे मोड़ पर आ पहुंची। साल भर बाद जब उसके अभिभावकों को पता चला, तो वे सिर धुन कर रह गये। यदि सुचिता ने एक बार भी अपनी असफलता का जिक्र किया होता, तो उसके घर वाले उसे आसानी से झेल कर उसे आगे पढ़ने को प्रेरित करते।

हमारा युवा वर्ग आज अपनी निजी जिन्दगी में इतना आत्मकेन्द्रित होता जा रहा है, कि वह किसी की मदद लेने अथवा देने में बहुत कोताही करता है। किसी दूसरे पर आश्रित रहना तो ठीक नहीं है, किन्तु समय या आवश्यकता पड़ने पर किसी सक्षम व्यक्ति की मदद लेने में क्या बुराई है? जैसे बीमारी छिपाने से वह बढ़ती है, वैसे ही समस्याएं छिपाने से उनका समाधान नहीं होता और वे नासूर बन जाती हैं।

परिवार के प्रति भावनात्मक लगाव

परिवार ही वह स्टेशन है, जहां से जीवन के लम्बे सफर के लिये क्रान्ति की गाड़ी चलती है। अतः यदि स्टेशन ही गाड़ी को सही दिशा नहीं प्रदान करेगा, तो वह अपने गंतव्य पर न पहुंच कर भटकेगी ही। आज के युवा वर्ग के भटकने का प्रमुख कारण पारिवारिक भावना का अभाव अथवा बिखराव है। पारिवारिक भावना ही हमें स्थायित्व, अपनापन और सुरक्षा तथा आत्मबल प्रदान करती है।

एक बड़े उद्योगपति की इकलौती बेटी लवली पिछले तीन सालों से मानसिक चिकित्सालय में अपना इलाज करा रही है। बिजनेस में व्यस्त पिता और क्लब पार्टी में मसरूफ मां को अपनी बेटी की तरफ ध्यान देने का वक्त ही नहीं मिलता। मां-बाप के प्यार और संरक्षण के अभाव में नौकरानियों और आयाओं के बीच पलते-बढ़ते लवली के अन्दर तमाम कुंठाओं और विकृतियों का जन्म होने लगा और अन्त में तनाव से मुक्ति पाने के लिये उसने ड्रग्स का सहारा लिया।

दुर्भाग्यवश आज तथाकथित उच्च वर्गीय परिवारों में पैसे और अतिव्यस्तता के कारण अभिभावक अपने बच्चों पर कोई ध्यान नहीं देते। ऐसे परिवारों में भौतिक सुख-सुविधाओं के बावजूद बच्चे प्रायः गुमराह हो जाते हैं। साथ ही तलाक की बढ़ती घटनाओं की वजह आज ऐसे परिवारों के बच्चे आपको बेहद असुरक्षित असहाय महसूस करते हैं। कारण प्यार और संवेदना के उन्हें ऐसे लोगों की भीड़ में कर देती है, जो उन्हें गलत रा[illegible] ले जाती है।

अतः यदि आप अभिभा[illegible] तो अपने बच्चों को हर तरह [illegible] और संरक्षण दें। यदि आप अभिभावक हैं, तो इस बात [illegible] ध्यान रखें कि आप पति-[illegible] किसी आपसी अहं की टकरा[illegible] वजह से आपके बच्चे का भवि[illegible] खराब होने पाये। आज के यु[illegible] को पतन के दलदल से बचाने [illegible] परिवार की भूमिका सबसे [illegible] और उसकी जिम्मेदारि[illegible] निःसन्देह अधिक हैं।

जीवन चलने का नाम

जीवन को सफल और [illegible] बनाने का कोई भी उपाय या [illegible] नुस्खा तब तक कारगर नहीं [illegible] जब तक हम उसका प्रयोग न [illegible] अपने आपको जानने और [illegible] समाज के साथ संतुलित सम[illegible] बाद सबसे आवश्यक है [illegible] जीवन की सही दिशा को पह[illegible] उस ओर प्रयाण करना। इस [illegible] दिशा की यात्रा में यदि आप [illegible] किसी की सहायता की आव[illegible] पड़े, तो निःसंदेह उसे स्वीका[illegible] साथ ही यदि आप किसी [illegible] करने के काबिल हैं, तो अव[illegible]

अपने कर्तव्यों [illegible] जागरूक रहते हुये अपने [illegible] को पाने की चेष्टा करें। [illegible] अपने आस-पास के वाता[illegible] ध्यान में रखते हुये अपना नै[illegible] चारित्रिक स्तर उठाने [illegible] करें। इस प्रकार थोड़ी सूझ[illegible] जिम्मेदारी के साथ आप [illegible] समाज के प्रति सचेस्ट रह[illegible] दिशा पकड़ें, तो कोई श[illegible] आप अपने गंतव्य तक न [illegible]

—मनो[illegible]

सौदा : बी०आर० चोपड़ा का नया सीरियल

बी०आर० चोपड़ा का नया सीरियल 'सौदा' शीघ्र ही दूरदर्शन पर प्रसारित होगा। इस सीरियल का उद्देश्य कोई संदेश देना नहीं है। इसका निर्माण सिर्फ दर्शकों के सुरुचिपूर्ण मनोरंजन के लिए किया गया है

ऋषभ शुक्ला एवं दीप्ति नवल

'बहादुर शाह जफर', 'महाभारत' और 'चुन्नी' टीवी सीरियलों के बाद पिता-पुत्र की जोड़ी (बलदेव राज चोपड़ा और रवि चोपड़ा) अब नया टीवी सीरियल 'सौदा' पेश करने जा रही है, जिसकी कहानी सन् १६४८-४६ के माहौल को उभारती है। इसके लेखक हैं सी०जे० पावरी।

"दरअसल इस सीरियल की योजना जून १६८७ में ही बन चुकी थी," रवि चोपड़ा बतलाते हैं, "उस समय हमने चार एपिसोड तैयार करके दूरदर्शन को दे भी दिये थे, लेकिन तब टीवी अधिकारियों ने कहा कि वे 'महाभारत' सीरियल को पहले टेलीकास्ट करना चाहेंगे। मंडी हाउस के नियमानुसार एक समय में एक प्रोड्यूसर के दो सीरियल इकट्ठे नहीं दिखाये जा सकते, अतः 'सौदा' के निर्माण को आगे खिसकाना पड़ा। हमने 'सौदा' की शूटिंग खत्म कर ली है, केवल एक-दो एपिसोड बाकी हैं। वे भी शीघ्र ही बन जायेंगे। अब यह टेलीकास्ट कब होगा, इसे मंडी हाउस तय करेगा।"

सीरियल की कहानी भारत की आजादी के लिए संघर्षरत पांच क्रांतिकारियों की गिरफ्तारी से शुरू होती है। इन पांचों क्रांतिकारियों में से एक ने एक अंग्रेज का खून कर दिया था। उसे फांसी की सजा मिलनी है। लेकिन पांच मिलकर काम करते हैं, इसलिए हर कोई फांसी पर चढ़ना चाहता है, जबकि कानूनन फांसी सिर्फ एक को ही मिलनी है। अतः क्रांतिकारी आपस में निर्णय करते हैं कि वे एक लॉटरी डालें और उसमें जिसका नाम आ जाये, वही फांसी पर चढ़े। सबकी रजामंदी से जो लाटरी डाली जाती है, उसमें क्रांतिकारी चितामणि (गुफी पेंटल) का नाम आता है। वह दूसरे क्रांतिकारी रघुवीर (ऋषभ शुक्ला) से एक सौदा करता है कि मैं तुम्हें अपनी सारी धन-दौलत सौंप जाऊंगा, बशर्ते तुम मेरा नाम हमेशा के लिए गुप्त रखने को तैयार हो। रघुवीर उसकी बात मान लेता है

सौदा : एक दृश्य

और चितामणि अपना सब कुछ उसे देकर फांसी के फंदे पर झूल जाता है। इस बीच रघुवीर मानसिक अंर्तद्वंद्व की स्थिति से गुजरता है और उसे अनजाने ही चितामणि की बहन शंकरी (दीप्ति नवल) से इश्क हो जाता है। विडंबना यह है कि शंकरी ने अपने भाई के हत्यारे को खत्म करने की कसम खायी हुई है और रघुवीर से ही उसे प्यार हो जाता है। अंततः दोनों की शादी होने वाली होती है लेकिन तभी परिस्थितियां पलटा खाती हैं और...। इसके बाद अंत रवि चोपड़ा रहस्य ही रखना चाहते हैं।

सीरियल के चरित्रों में प्रमुख है बख्तावर (मयूर) जिसने क्रांतिकारियों के सरदार की भूमिका निभायी है आशा शर्मा, शंकरी (दीप्ति नवल) की मां बनी है। रेणुका इसरानी डा० सुरेखा अग्रवाल के महत्वपूर्ण चरित्र में हैं। इसके अतिरिक्त यादव (सागर सांलुके) वकील (राम मोहन) और डा० आसाराम (ललित तिवारी) मुख्य किरदारों में हैं। नवोदित तारिका अश्विनी भावे रघुवीर (ऋषभ शुक्ला) की महिला मित्र बनी है। फिल्म की पटकथा डॉ० राही मासूम रजा और सतीश भटनागर ने मिलकर लिखी है। संगीत है राजकमल का।

"इस सीरियल के जरिये आप कहना क्या चाहते हैं?" के जवाब में रवि चोपड़ा का कहना है कि इस सीरियल के जरिये उनका उद्देश्य कोई संदेश देना नहीं है और न यह पंजाब समस्या से संबंधित है। इस सीरियल का निर्माण सुरुचिपूर्ण मनोरंजन के लिए किया गया है।

लोकेशंस की बात चलने पर उन्होंने बतलाया, "हमने ६० प्रतिशत शूटिंग बंबई में फिल्म सिटी में ही की है। इनडोर शूटिंग में हवेली, अस्पताल और घर वगैरह के सेट्स लगाये। आउटडोर शूटिंग में भी सेट लगवाये गये।"

'सौदा' को आप एक तरह से कास्ट्यूम ड्रामा भी कह सकते हैं, जो सन् १६४८ के उस समय को उजागर करता है, जब लोग ढीली-ढाली कमीजें व पतलून पहनते थे। सीरियल में बैकग्राउंड में तीन-चार गाने भी हैं, जिन्हें लिखा है डा० राही मासूम रजा और हसन कमाल ने। फोटोग्राफी धरम चोपड़ा की है।

—किरण कुमार पांडेय

विजया शांति : अभिनय एक मिशन है मेरे लिए

वर्ष १९९० के लिए सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का पुरस्कार पानेवाली विजया शांति के लिए अभिनय महज शौक या रुपये कमाने का आकर्षक कैरियर भर नहीं है। अभिनय उनके लिए एक मिशन है

"आप मुझे सिर्फ तमिल या तेलुगु फिल्मों की ही अभिनेत्री क्यों मानते हैं, जबकि मैं हिन्दी फिल्मों में भी पूरी सक्रियता से काम कर रही हूं। मेरी पहली हिन्दी फिल्म 'ईश्वर' न केवल बॉक्स ऑफिस पर हिट हुई थी, बल्कि इसमें मेरे अभिनय की सराहना भी हुई थी। जिस 'कर्तव्यम्' (तेलुगु) में अभिनय के लिए मुझे १९९० का सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का राष्ट्रीय पुरस्कार अभी-अभी मिला, उसी के हिन्दी रीमेक 'कर्तव्य' में भी मैं नायिका की भूमिका निभा रही हूं। मेरी पूरी कोशिश होगी कि मैं 'कर्तव्य' में 'कर्तव्यम्' से भी बेहतर काम करूं।"

हाल ही में राष्ट्रपति भवन में १९९० की सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री के पुरस्कार से अलंकृत दक्षिण भारत की प्रख्यात अभिनेत्री विजया शांति जब 'कर्तव्य' का बाकी शिड्यूल पूरा करने के लिए बंबई आयीं, तो बहुत प्रसन्न थीं।

"मुझे इस सर्वोच्च पुरस्कार की कतई उम्मीद नहीं थी," उन्होंने बताया, "मैंने पुरस्कार लेने के बाद दादा मुनि (अशोक कुमार, जो पुरस्कार निर्णायक समिति के अध्यक्ष थे) से पूछा कि आपने मेरी 'कर्तव्यम्' को क्या सचमुच ध्यान से देखा था?" तो उन्होंने हंस कर कहा, "ह[...] नहीं, सभी (निर्णायक मंडल के सदस्यों) ने पूरे ध्यान से ह[...] 'कर्तव्यम्' देखी, तभी तो पुरस्कार के लिए चुना।' उन्होंने मेरे अभिनय की ता[...] उसका विश्लेषण किया तो मैं [...] आश्चर्यचकित रह गयी, कि [...] मुनि हर चीज को इस उ[...] बारीकी से देखते हैं, जिन्हें ह[...]

सुनहरी धूप गांव में सब तरफ उदारता से फैल गयी थी। वनस्पतियों की ओस सूख चुकी थी। हैंडपंप चलाने की खटर-खटर सुनायी पड़ रही थी। घरों के चबूतरों पर कई बच्चे अपना बस्ता खोले, ढेंकी की तरह सिर नीचे-ऊपर डुलाते, चिल्ला-चिल्ला कर पाठ घोटने में लगे थे।

हिम्मतसिंह थोड़ी देर चुप बैठा आदतन अपनी मूंछों को थपकता रहा, लेकिन चुप बैठना उसकी फितरत में नहीं था। जल्दी ही धीरज खोकर बोला, "तो तुमने फैसला कर लिया न?"

शिवराम जान-बूझकर अनजान बनकर बोले, "कौन सा फैसला?"

हिम्मतसिंह खीझकर बोला, "अरे, तुम मुझे पागल कर दोगे। वही उमा की शादी वाली बात। बाईसाब हर बार मुझसे पूछती हैं। बात तुम्हारे फायदे की है और चक्कर मैं काट रहा हूं। तुम उनसे कह आये थे कि दो-चार दिन में जवाब दोगे, लेकिन तुम्हारे दो-चार दिन अभी तक नहीं हुए। लापरवाही की भी हद होती है।"

शिवराम हंसकर बोले, "अरे भाई, शादी-ब्याह का मामला है। कोई पुतरा-पुतरिया का खेल नहीं है। थोड़ा सोचने को टाइम दो। इतनी जल्दी क्या है?"

हिम्मतसिंह उत्तेजना से बोला, "जल्दी यह है कि तुम लड़की वाले हो। बाईसाब करोड़ों की जायदाद वाली है। सैकड़ों ऊंची हैसियत वाले रोज रिश्ते के लिए चक्कर लगाते हैं और चिरौरी करते हैं। किसी दूसरी जगह देवर का रिश्ता तय कर देंगी तो तुम टापते रह जाओगे। इतना बड़ा घर कहां मिलेगा तुम्हें? यह तो उनका अपने गांव-खेड़े के लिए प्रेम है कि वे यहीं की लड़की ले जाना चाहती हैं। तुम्हें तो मौके का फायदा उठाना चाहिए और तुम हो कि ऊंघ रहे हो।"

शिवराम फिर हंसकर बोले, "ठीक कहते हो। लड़की के बाप को ज्यादा चिंता होना चाहिए। बस एक-दो दिन में निरनय ले लेता हूं।"

हिम्मतसिंह फिर झल्ला उठा। बोला, "क्या एक-दो दिन, एक-दो दिन कर रहे हो? स्वर्ग के दरवाजे तुम्हारे सामने खुले हैं और तुम उल्लुओं जैसे आंखें बंद करके बैठे हो। एक-दो दिन में फैसला कर लो, नहीं तो फिर मुझे दोष मत देना। जिन्दगी भर पछताने के सिवा कुछ हाथ नहीं लगेगा।"

वह थोड़ी देर भाषण देकर, चाय पीकर चला गया।

बाईसाब, यानी कांता नरेश की बड़ी बेटी। नरेश रिश्ते में शिवराम के भाई होते हैं। हिम्मतसिंह ने ही कांता की शादी बड़ौदा के एक बहुत संपन्न परिवार में करायी थी। रईसों से संपर्क रखना हिम्मतसिंह की हॉबी है। हिन्दुस्तान के सामंतों और पूंजीपतियों में से अनेक के परिवारों में उसकी पैठ है। यों तो पेशे से वह पास ही वाले कस्बे की कोर्ट में बाबू है, लेकिन उसके संपर्क बहुत ऊंचे हैं। महीने में आधे दिन वह बड़ों की सेवा में मसरूफ रहता है। उसके संपर्कों के कारण बड़े-बड़े लोग उसके चक्कर लगाते हैं। बहुत-सी शादियां कराने का श्रेय भी उसे है। यह बात जरूर है कि सेवा का टैक्स वह वसूलता रहता है, कभी नकद, कभी किसी दूसरे रूप में।

नरेश के परिवार से शिवराम का घरोबा है। आड़े वक्त में दोनों परिवार एक-दूसरे के काम आते हैं। कांता की शादी के वक्त हिम्मतसिंह ने नरेश से कहा था, "लड़की राज करेगी" और

नरेश सीधे-सादे आदमी थे। जिन्दगी की बारीक बातों को वे पकड़ नहीं पाते थे। बहुत दूर तक की सोचना भी उनके स्वभाव में नहीं था। हिम्मतसिंह उन्हें अपना उद्धारकर्ता नजर आ रहा था

सचमुच राज करने लायक परिवार में उसका रिश्ता करा दिया था। गांव से पचीस-तीस मील दूर एक कर्नल साहब का फार्म है। कर्नल साहब कांता के ससुर के पुराने परिचित थे। वहीं लड़की देखने की रस्म हुई। हिम्मतसिंह ने अपने चातुर्य से लड़के वालों को नरेश के गांव नहीं आने दिया। फार्म पर ही लड़की दिखा दी। नरेश के खानदान और संपत्ति का कुछ बढ़ा-चढ़ा कर बखान कर दिया और कर्नल साहब को भी साध लिया। दरअसल कर्नल साहब के लिए एतराज करने वाली कोई बात नहीं थी, क्योंकि नरेश का परिवार उस क्षेत्र में प्रतिष्ठित था। उनकी जमीन-जायदाद के बारे में उन्हें ज्यादा जानकारी नहीं थी।

शिवराम ने नरेश से दबे स्वर में पूछा था कि वे इतने संपन्न परिवार से कैसे निभा पायेंगे, लेकिन हिम्मतसिंह ने नरेश को पूरी तरह आश्वस्त कर रखा था। वे इसी बात पर फूले थे कि इतने बड़े घर से उनका संबंध हो रहा था। वे सोचते थे कि इलाके में उनकी वाहवाही होगी, उनका सम्मान बढ़ेगा। हिम्मतसिंह ने उनसे कहा था, उनकी कोई मांग नहीं है। जो गुंजाइश हो दे देना, लेकिन बारातियों के स्वागत-सत्कार में कसर नहीं होना चाहिए।

नरेश सीधे-सादे आदमी थे। जिन्दगी की बारीक बातों को वे पकड़ नहीं पाते थे। बहुत दूर तक की सोचना भी उनके स्वभाव में नहीं था। हिम्मतसिंह उन्हें अपना उद्धारकर्ता नजर आ रहा था। उसने उन्हें लड़की की शादी के लिए बड़ी भाग-दौड़ से बचा दिया था। वे करीब सौ बीघा जमीन के मालिक थे। जमीन ही जीविका का मुख्य साधन थी। कांता के अलावा दो बेटे और एक बेटी और थी। तीनों कस्बे में पढ़ते थे। लड़के पढ़ाई में तेज नहीं थे। इसलिए नरेश कांता की शादी करके एक जिम्मेदारी से मुक्त हो जाना चाहते थे।

तिलक के वक्त शिवराम नरेश के साथ गये थे। हिम्मतसिंह को तो साथ होना ही था। स्टेशन पर उनके इंतजार में खड़ी शानदार गाड़ी, उसके शोफर और उन्हें लेने आये व्यक्ति की भद्रता देखकर नरेश और शिवराम दोनों ही हीनभाव से ग्रस्त हो गये। सिर्फ हिम्मतसिंह ही बेफिक्र और सहज था।

गाड़ी उन्हें एक होटल में ले गयी, जहां उनके लिए दो कमरे रिजर्व थे। आराम का पूरा इंतजाम वहां था। वर पक्ष के कई कर्मचारी उनका हाल-चाल लेने आते रहे, लेकिन परिवार का कोई सदस्य वहां नहीं आया। हिम्मतसिंह बीच में एक चक्कर उस घर का लगा आया। फिर वह सारे वक्त भाषण झाड़ता रहा कि वे कितने बड़े लोगों के बीच जा रहे हैं और उन्हें क्या करना है। नरेश आज्ञाकारी भाव से उसके फरमान सुनते रहे। इस जगह का आतंक उन पर हावी हो रहा था और उसके बीच से उन्हें निकाल ले जाने वाला हिम्मतसिंह ही था।

शाम को दो कारें होटल के दरवाजे पर आ गयीं। साथ दो कर्मचारी थे। नरेश, शिवराम और हिम्मतसिंह के अलावा नरेश का बड़ा बेटा, पंडित और नाई भी थे।

कारें कई सड़कें मुड़ने के बाद एक भव्य बंगले में दाखिल हुईं। सब तरफ संपन्नता के चिह्न थे। बंगले के मैदान में और बाहर सड़क पर बीस-पचीस कारें खड़ी थीं। इस दल को ऊपर एक बड़े हॉल में ले जाया गया, जहां करीब तीस

लोग इकट्ठे थे। उनकी भद्रता उनके कीमती कपड़ों और व्यवहार से झलकती थी। खास बात यह थी कि लगभग सभी के चेहरे पर ठोस गंभीरता व्याप्त थी। पूरे हॉल में ही गंभीरता का वातावरण था। सेवक चीजें लेकर खामोशी से आते थे और एक खास कोण पर झुके-झुके खामोशी से विदा हो जाते थे।

इस गंभीरता और भद्रता के वातावरण में नरेश के पंडित जी ऐसे हड़बड़ाये कि उन्हें श्लोक पढ़ना मुश्किल हो गया। वर पक्ष के पंडित उन पर हावी होकर सारे वक्त गरजते रहे और वे बीच-बीच में सिर्फ रस्म अदायगी करते रहे। नाई भी यहां का रोबदाब देखकर सिकुड़ा बैठा था।

नरेश के पुत्र ने रस्म पूरी की। थालियों में तिलक की सारी सामग्री सजा कर रख दी गयी थी। हिम्मतसिंह के निर्देश के अनुसार नकद रकम एक पैकेट में लपेट दी गयी थी। वर के हाथों में रकम रखते वक्त उनके पंडित ने पूछा, "कितना है?"

हिम्मतसिंह ने जोर से कहा, "पचास हजार।"

शिवराम चौंके। नरेश तो बीस हजार लेकर आये थे। यह पचास हजार कैसे हो गया? डर भी लगा कि कहीं झूठ बोलने का इल्जाम न लगे।

बाद में हिम्मतसिंह ने सब स्पष्ट किया। वर के परिवार को पता था कि रकम बीस हजार ही है, लेकिन रिश्तेदारों और कर्मचारियों के बीच अपना मान बनाये रखने के लिए उसे पचास हजार बताया गया।

तिलक तो किसी तरह निपट गया, अब समस्या शादी की थी। साठ-सत्तर बराती आने थे और लगभग तीस-चालीस सेवक। नरेश का दिमाग तो ठस हो गया था। उन्हें समझ में नहीं आ रहा था कि क्या करें। लेकिन हिम्मतसिंह हिम्मत हारने वाला नहीं था। गांव में तो उस हैसियत की बरात टिकाने के लिए कोई जगह ही नहीं थी। हिम्मतसिंह ने नरेश की दस बीघा जमीन बिकवायी और कस्बे के सबसे अच्छे होटल में इंतजाम किया। नरेश से कहा, "खातिर-तवज्जों में कोई कमी न हो। इस मामले में पैसे का मुंह नहीं देखना, नहीं तो आपकी नाक तो कटेगी सो कटेगी, मैं जिन्दगी भर उन्हें मुंह दिखाने लायक नहीं रहूंगा।

नरेश ने अपनी पूरी ताकत बरात के स्वागत में झोंक दी। सारे रिश्ते-नातेदार, मित्र, संबंधी, चकरघिन्नी जैसे नाचते रहे और भीतर से डर के मारे कांपते रहे। किसी तरह लड़की विदा हो तो गंगा नहायें। आये हुए बरातियों के दर्शन कम ही होते थे। ज्यादातर उनके सेवक ही फरमान लेकर आते थे—'सरकार को गरम चाय चाहिए,' 'सरकार के स्नान के लिए गरम पानी चाहिए'। नौकरों के मुंह भी पत्थर जैसे भावहीन होते थे। जैसे पीछे से कोई डोरी खींचे हो। पूरी शादी में शिवराम ने बरातियों को हंसते हुए बहुत कम देखा। वे थोड़ा-बहुत आपस में ही हंसते दिखते थे, घरातियों के साथ नहीं।

शराब का इंतजाम बाकायदा था। हिम्मतसिंह ने बढ़िया अंग्रेजी शराब का इंतजाम किया था और उसे सर्व करने का जिम्मा बरात के ही एक कुशल आदमी को सौंप दिया था। देहातियों के हाथों में यह नफासत वाला काम सौंपना जोखिम वाली बात थी। खाने-पीने में

कांता के हाथ-पांव जेवरों से लदे थे। रंग भी निखर आया था। दो बड़े-बड़े सूटकेस साथ थे—कपड़ों से ठसाठस भरे हुए। भाइयों और बहन के लिए कपड़े लेकर आयी थी, मां-बाप उससे भेंट लेते वक्त सिकुड़े जा रहे थे

गड़बड़ी हुई और समझो बरात हाथ से गयी।

भगवत्कृपा से सब कुछ ठीक-ठाक हो गया और बरात शांति से विदा हो गयी। नरेश को बेटी के जाने का जितना दुःख था, उससे ज्यादा खुशी इस बात की थी कि इतने बड़े लोगों की बरात बिना किसी झंझट के विदा हो गयी। विदा के वक्त नरेश ने हाथ जोड़कर समधी साहब से पूछा, "लड़की को लेने कब आऊं?"

समधी साहब ने मुंह में भरे पान के बीच से गंभीरता से जवाब दिया, "लड़की सयानी है। चार-छः महीने रहने दीजिए।"

नरेश हाथ जोड़कर पीछे हट गये। दुबारा पूछने की हिम्मत उनमें नहीं थी।

पांच महीने बाद राखी पर उन्होंने कांता को बुलवाया बड़े बेटे को उसे लेने भेजा। लेकिन जाने से पहले बेटे ने बड़ा हंगामा मचाया, 'सूटकेस पुराना है, कपड़े ठीक नहीं हैं, जूते पुराने हो गये कैसे जाया जाये?' नरेश ने उसके लिए नये सिलवाये, नये जूते खरीदे। शिवराम से नया सूटकेस मांगा। तब कहीं लड़का बहन को के लिए रवाना हुआ।

कांता आयी तो उसके साथ एक मैक्सि थी। लड़के ने बताया कि फर्स्ट क्लास से आं टिकट उधरवालों ने ही कटवा दिया था। ही हुआ लड़का कटवाता तो सेकेंड क्लास कटवाता। खामखा कांता के ससुरालवालों सामने भद्द होती।

कांता के हाथ-पांव जेवरों से लदे थे। भी निखर आया था। दो बड़े-बड़े सूटकेस सा कपड़ों से ठसाठस भरे हुए। भाइयों और बह लिए कपड़े लेकर आयी थी, मां-बाप के लिए मां-बाप उससे भेंट लेते वक्त सिकुड़े जा रहे बेटी से भेंट कैसे लें? लेकिन उसकी बड़ी है तो इन्कार भी कैसे करें?

उसके आने की खबर सब रिश्ते परिचितों में फैल गयी और लगभग सभी मिलने आये। स्त्रियों की आंखें उसके गहने देखकर फैल जाती थीं, अहा, कैसा भाग्य है! सारे जेवर! कांता की छोटी बहन विमला गहनों से खेलती रहती थी। कहती, "जीजी तो वहां दिन भर बस गहने ही पहनती उत रहती होगी।"

कांता पांच-छः दिन रही होगी कि क नरेश के परिचित वकील त्रिपाठी जी के यहां आने लगे। खबर दे दीजिए कि भेज जायें। की तबीयत ठीक नहीं रहती है। यहां परेशान रही है।

नरेश ने फिर बड़े लड़के को छोड़ने उसने फिर दस बार मुंह बनाया। "वहां के भी हमसे अच्छे कपड़े पहनते हैं। बहुत लगता है।"

फिर फर्स्ट क्लास का टिकट कटा। नरेश ने कटवाया। कांता ने दबे स्वर में क कि उन लोगों को सेकेंड क्लास से आने क चलेगा तो बुरा मानेंगे। यह भी कहा कि वह खुद दे देगी, लेकिन नरेश ने जोर से किया, "अरे नहीं-नहीं, कैसी बातें कर बेटा?" लेकिन टिकट कटाते वक्त उनकी देखने लायक थी।

उसके बाद बीच में कांता का पत्र कि ससुर साहब की तबीयत ठीक नहीं डॉक्टर ने खुली हवा में रहने को कहा है। हैं कि एकाध महीने आपके पास गांव में

नरेश को पत्र मिला तो वे घबरा

भागे-भागे शिवराम के पास आये, बोले, "देखो भैया, हम एक महीने तक कैसे संभाल पायेंगे? यहां न ढंग का सामान है, न उनके लायक वातावरण। दो-चार दिन तो ढांक-मूंद कर निकाल देते हैं, महीने भर में तो हम बिलकुल उधड़ जायेंगे। वे क्या सोचेंगे हमारे बारे में?"

भाग्य से समधी साहब ने आने का विचार बदल दिया और नरेश जैसे एक बड़ी विपत्ति से बचे।

साढ़े तीन साल बाद कांता फिर आयी। दामाद साहब साथ आये थे। इस बीच वह तीन संतानों की मां बन गयी थीं। दो बेटे और एक बेटी। बड़ा बेटा नहीं आया था। छोटा बेटा और बेटी आये थे। साथ दो सेविकाएं थीं। दामाद साहब दो दिन रहे, फिर वापस हो गये। दो दिन तक नरेश अपने घर की टूटन-फूटन को उनसे छिपाने में लगे रहे। वे भी औसत भारतीय दामाद की तरह सहज भाव से सेवा सत्कार को स्वीकारते रहे। दो दिन बाद नरेश ने उन्हें यथोचित भेंट देकर विदा किया। कांता रुक गयी।

इन तीन सालों में कांता ज्यादा मुखर और सहज हो गयी थी। उसमें एक बड़े घर की गृहस्थिन का आत्मविश्वास आ गया था। उसके पास चाचियों, बुआओं और बहनों का मेला लगने लगा। इनमें से कई ऐसी थीं जिनके घर में कुंवारी लड़कियां थीं और जो यह उम्मीद लगाये थीं कि कांता की मदद से उनकी नैया पार लग जायेगी। दूसरों के घर काम करके अपनी रोजी कमाने वाली स्त्रियां कपड़ों और पैसों के लालच में बिन बुलाये उसकी सेवा में हाजिर रहतीं।

तीन सालों में कांता के शरीर पर काफी चर्बी चढ़ गयी थी। उसके हाथ-पैर खूब नरम मक्खन जैसे हो गये थे। गांव का रूखापन कहीं नजर भी नहीं आता था। यहां भी वह सारे वक्त आराम और गपबाजी ही करती थी। सेविकाएं, पिता-माता, भाई-बहन उसके बच्चों को संभालते थे। उसके करने को कुछ नहीं था।

कांता मायके में आकर बस फूल ही चुन रही थी। वह तमाम चाचियों, बहनों को बुला लेती और फिर मनोरंजन के कार्यक्रम जमा लेती। ढोलक धमकने लगती और उसके साथ गाना और नाच शुरू हो जाता। बात-बात पर ठहाके लगते, हंगामा होता। जो नाचती-गाती थी, उनके दुःखों और अभावों को जानने की फुरसत कांता को नहीं थी। प्रेमा चाची कभी बहुत अच्छा नाचती थीं, लेकिन अब बेटी के ब्याह की चिंता ने उन्हें सुखा दिया था। कांता की फरमाइश पर उनके सूखे कूल्हे भी मटकते थे। केतकी चाची का गला बहुत मीठा था, जबसे बड़ा बेटा और बहू उनसे अलग हुए थे, तब से वे रोती ज्यादा और गाती कम थीं। फिलहाल वे गाती थीं और कांता उनके स्वर पर झूमती थीं।

कर्नल साहब के यहां कांता का दो-तीन बार डिनर हो चुका था। कर्नल साहब अपनी कार से उसे बुलवा लेते थे। वहां उसके बच्चों के अलावा घर से सिर्फ कोई भाई ही जाता था। कस्बे के वकील साहब के घर से वह हर दूसरे-चौथे बड़ौदा फोन करती रहती थी और नरेश मन-ही-मन उस पैसे का टोटल लगाते रहते थे, जो उन्हें बाद में चुकाना पड़ेगा। इसके अलावा वह हर दूसरे-तीसरे पिकनिक की योजना बनाती रहती थी। कभी किसी मंदिर, कभी नदी के किनारे। पिकनिक की पूरी तैयारी होती थी। दस-बीस लोगों को जोड़े बिना कांता को मजा ही नहीं आता था।

तीन सालों में कांता के शरीर पर काफी चर्बी चढ़ गयी थी। उसके हाथ-पैर खूब नरम मक्खन जैसे हो गये थे। गांव का रूखापन कहीं नजर भी नहीं आता था। यहां भी वह सारे वक्त आराम और गपबाजी ही करती थी

नरेश नाती और नातिन को लेकर गांव घूमने निकलते थे, लेकिन वे उन बच्चों को हमेशा आप कहकर ही संबोधित करते थे। उन्हें तुम कहकर बुलाने की उन्हें हिम्मत नहीं होती थी। वैसे गांव में उन बच्चों के घूमने की ज्यादा जगह नहीं थी, क्योंकि कीचड़ और गंदगी देखते ही उनकी नन्हीं नाक सिकुड़ जाती थी।

नरेश बच्चों को लेकर शिवराम के घर आ जाते थे। बच्चों के साथ हंसने-खेलने के बावजूद उनके चेहरे पर चिंता का भाव रहता था। शिवराम से दो हजार रुपये यह कहकर उधार ले चुके थे कि अलसी बिकने पर चुका देंगे।

अब की बार कांता एक और इरादा लेकर आयी थी। उसका देवर शादी के लायक हो गया था और वह उसका संबंध भी इसी तरफ कराना चाहती थी, ताकि अपने देश की एक से दो हो जायें। हिम्मतसिंह उसके आने की खबर सुनकर हाजिरी बजा चुका था और कांता ने उसे अपने मन की बात बता दी थी। तभी से वह पूरे क्षेत्र में भौंरे जैसा भन्नाने लगा था।

कांता को उमा पसंद थी। उमा बी०ए० तक पढ़ी थी। सुंदर और सरल थी। कांता का मन उसे अपनी देवरानी बनाने का था। वह शिवराम से बात छेड़ चुकी थी, लेकिन आशा के विपरीत शिवराम ने इस प्रस्ताव पर बहुत उत्साह नहीं दिखाया था। उन्होंने घर में सलाह करके बताने की बात कही थी। कांता को उनके इस रुख पर आश्चर्य हुआ था। वह अपनी समझ से अपने इस प्रस्ताव को दूसरे पक्ष पर मेहरबानी समझती थी। उसके रिश्ते में कई ऐसे परिवार थे, जो अपनी कन्या के लिए यह प्रस्ताव पाकर धन्य होते।

कांता का रुख देखकर हिम्मतसिंह ने शिवराम के घर के चक्कर लगाना शुरू कर दिये थे। यह रिश्ता कराके वह अपने जीवन की उपलब्धियों में एक और टांक लेना चाहता था।

अंत में हिम्मतसिंह के चौथे चक्कर पर शिवराम ने उससे कह दिया "हिम्मत, बात यह है कि मुझे अभी एक-दो साल उमा की शादी नहीं करनी है। तुम कांता को समझा देना। मैं भी उससे मिल लूंगा।"

हिम्मतसिंह का चेहरा उतर गया। खिसिया कर बोला, "तुम्हारी यह बेसिर-पैर की बात मेरी समझ में नहीं आयी।"

शिवराम बोले, "तुम्हारी समझ में यह बात आयेगी भी नहीं। तुम जाओ, अपना काम करो।"

हिम्मतसिंह मायूसी से उठ गया। उसका आत्मविश्वास डगमगा गया था। अब उसे यही चिंता थी कि बाईसाब की नजर में उसकी कीमत और उपयोगिता कम हो जायेगी।

शिवराम भीतर गये तो पत्नी उनकी प्रतीक्षा कर रही थी। उसने हिम्मतसिंह से हुई पति की बातें सुन ली थीं। वह इस पूरे प्रकरण से वाकिफ थी।

शिवराम उसके पास जाकर बैठे तो उसने सहज स्वर में कहा, "तो आपने हिम्मतसिंह को मना कर ही दिया।"

शिवराम ने सामने देखा, जहां उमा अपने छोटे भाई को पीठ पर चढ़ाये अंगन के चक्कर लगा रही थी। बोले, "हां, फैसला आसान नहीं था, लेकिन ऐसा संबंध करने से भी क्या फायदा, जिसमें हम इतने छोटे हो जायें कि बेटी का माथा चूमना भी गुस्ताखी करने जैसा लगे।"

जामाता दशमो ग्रह :

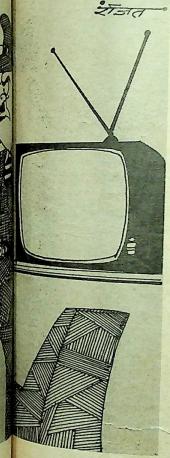
—रवीन्द्रनाथ त्यागी

दामाद जो होता है वह राहु और केतु से भी आगे होता है। यह एक ऐसा ग्रह है, जो कन्या राशि को कभी नहीं छोड़ता। ...एक चुटीली रचना

एक युवती है, जिसके पिता भारतीय प्रशासनिक सेवा के वरिष्ठ अधिकारी हैं और जिसके श्वसुर पुलिस के इंसपेक्टर-जनरल हैं। कोई एक वर्ष पूर्व उसकी शादी धूमधाम से संपन्न हुई थी और दहेज में वह सब कुछ दिया गया था, जो कि वरपक्ष ने मांगा था। शादी के थोड़े ही दिनों बाद लड़की के पिता से एक मोटी रकम फिर मांगी गयी। फ्रिज के स्टैबिलाइजर के पैसे भी वधू के पिता से मांगे गये। धीरे-धीरे स्थिति यह आ गयी कि लड़की यदि अपने माता-पिता के दुःख का ध्यान न करती, तो आत्महत्या कर लेती। बात जब काबू के बाहर हो गयी तो युवती ने अपने श्वसुर, सास और पति के खिलाफ और भी बड़े पुलिस अधिकारी के पास शिकायत भेजी और उन्हें बताया कि दहेज के लालच में उसका जीवन किस प्रकार नष्ट किया जा रहा है। सरकार जो है वह उस श्वसुर को गिरफ्तार करने में हिचकिचा रही है, क्योंकि वह पुलिस का इंसपेक्टर-जनरल है। पुलिस जो होती है, वह सदा कानून के ऊपर होती है। जैसा मैंने पहले भी कहीं कहा है, थाना लालकुर्ती का दारोगा भारत के राष्ट्रपति से कहीं अधिक शक्तिशाली होता है। बात कड़वी है, मगर है एकदम सच। अब यदि इतने बड़े लोग दहेज के कारण वधू के जीवन का सत्यानाश कर सकते हैं, तो उन गरीब लोगों को क्यों दोष दिया जाए, जो साधारण हैं और दहेज के लिए वधू की आत्मा और देह को अलग-अलग करते हैं? 'महाजनो येन गतः स पन्थाः' वाली उक्ति को ध्यान में रखते हुए दहेज के लिए की गयी हत्या को ताजीराते-हिंद से बाहर रखना चाहिए। ठीक है न?

दिल्ली में एक सदाचारी स्वामी का प्रादुर्भाव हुआ। उनकी अलबम में ऐसे चित्र पाए गये, जिनके कारण वे बड़ी-बड़ी हस्तियों को ब्लैकमेल किया करते थे। ये स्वामी जी एक ऐसी मोटी रामायण रखते थे, कि उसके भीतर कागज काटकर कीमती चीजों के छिपाने के लिए स्थान बनाया गया था, ठीक उसी तरह जैसे कि सत्यजित रे के 'बम्बई का बागी' नामक उपन्यास में बताया गया। सदाचारी जी ने एक विधवा का मकान किराए पर लिया, उस पर जबर्दस्ती कब्जा किया और फिर वहां प्राकृतिक-चिकित्सा का केन्द्र स्थापित किया। जो लोग इलाज के लिए आए, उनको लोभ और मोह से मुक्ति दिलाने के लिए रुपयों और बाकी सामान से मुक्ति दिलायी गयी। स्वामी जी ने दिल्ली ही में एक भद्र वेश्यालय भी स्थापित किया, ताकि थके-मांदे अमीरों को तनाव से मुक्ति दिलाई जा सके। सदाचारी जी के खिलाफ बम्बई की पुलिस भी पड़ी है, जहां वे लोगों को अलौकिक शक्ति दिखाने के लिए बिजली का करंट लगाया करते थे। इन आध्यात्मिक गुरुजी को जब अदालत में पेश किया गया, तो उन्होंने अदालत से प्रार्थना की कि 'मुझे जेल भेज दीजिए मगर पुलिस की हिरासत में न रहने दीजिए, क्योंकि यह पुलिस जो है मुझे मार डालेगी।' जैसा कि बाद में पता चला कि ये स्वामीजी कोई वर्ष पहले रोजगार दिलाने वाली अवैध संस्था भी चलाते थे, जिसके माध्यम से उन्होंने लाखों रुपये कमाए थे। अखबार में छपा है कि इन स्वामी विशेष की जान-पहचान तत्कालीन प्रधानमंत्री से भी थी। ... और सरकार इन दोनों का संबंध से घनिष्ठ रहा। आप शब्दकोश खोलकर स्वयं देख लीजिए, 'मिनिस्टर' शब्द का अर्थ मंत्री और पादरी भी।

राजधानी में बुद्धिजीवी स्त्रियों की एक महत्वपूर्ण गोष्ठी हुई, जिसमें स्त्री संबंधी कानूनों पर विचार किया गया। गोष्ठी ने सुझाव दिया, कि शादी में पचास हजार से अधिक खर्च कभी नहीं करने दिया जाना चाहिए और वर पक्ष ...

पचास से ज्यादा व्यक्ति नहीं आने चाहिए। सरकार स्वयं भी स्त्री संबंधी कानूनों पर और विचार करने जा रही है। परिवार नियोजन पर सबसे ज्यादा ध्यान उस प्रदेश में दिया गया, जिसके मुख्यमंत्री स्वयं नौ बच्चों के पिता थे और जिनकी सरकार में मात्र सत्तर मंत्री थे। सन १९८८ में दहेज के कारण मात्र

२०६ हत्याएं संपन्न की गयी थीं, जबकि सन १९८९ में उनकी संख्या ४००६ हो गयी। देश ने सचमुच ...क दिशा में प्रगति की। ...यालयों के निरीक्षण से सरकार को ...ह भी पता चला, कि काफी वेश्याएं ...थीं, जिनके मां-बाप ने स्वयं उन्हें ...बी के कारण बेचा था। सरकार ...ज विरोधी कानून को और भी ...दा सख्त बनाने जा रही है, मगर ...सबका कोई असर पुलिस के ...अफसरों पर पड़ेगा, इसमें खाकसार को संदेह है। जैसा मैंने ऊपर कहा है, पुलिस जो है वह सदा कानून से ऊपर होती आई है। सीजर की पत्नी पर कोई अभियोग नहीं चलाया जा सकता।

मैं प्रायः यह सोचा करता हूं कि हमारे देश में स्त्रियों की स्थिति इतनी खराब हुई, तो क्यों हुई, क्योंकि वैसे तो हमारे तमाम पुराने ग्रंथों में स्त्रियों की प्रशंसा-ही-प्रशंसा की गयी। मनु के अनुसार जहां नारियों की पूजा होती है, वहां देवता निवास करते हैं। चाणक्य के अनुसार स्त्रियां पुरुषों से दस गुना ज्यादा साहस रखती हैं। शतपथ ब्राह्मण के अनुसार पुरुष जो होता है, वह बिना पत्नी के अधूरा रहता है। भगवान के अनेक नामों में स्त्री का नाम पुरुष से पहले आता है, जैसे सीताराम या राधाकृष्ण में सीता और राधा का नाम राम और कृष्ण से पहले लिया गया। वाल्मीकि ने रामायण में लिखा है कि स्त्री अपनी हो या पराई हमें उसकी रक्षा करनी चाहिए। विष्णु शर्मा कहता है कि गृह जो है, वह मात्र गृहिणी से ही बनता है, उसके बिना नहीं। विष्णु पुराण के अनुसार स्त्रियों का अपमान कभी भी नहीं करना चाहिए। राजतरंगिणी में लिखा है कि वे पुरुष मूर्ख हैं, जो स्त्रियों को खिलौना समझते हैं, क्योंकि सच्चाई यह है कि अंत में चलकर पुरुष ही स्त्री का खिलौना बनता है। वेदों का कहना है कि स्त्री ही घर है। अंग्रेजों में एक कहावत है कि प्रत्येक नवयुवक को एक अदद पत्नी रखनी चाहिए और यदि वह पत्नी अपनी ही हो तो और भी अच्छा है। यह एकदम सच्ची बात है कि यदि स्त्रियां न होतीं तो साहित्य भी न होता। इसका पहला कारण तो यह है कि यदि स्त्रियां न होतीं, तो साहित्य में नायिका किसे बनाया जाता? और दूसरा कारण यह है कि यदि स्त्रियां न होतीं तो कवि और नाटककार जन्म कैसे लेते? यदि 'सरस्वती' नाम की पत्रिका न होती तो राष्ट्रकवि श्री मैथिलीशरण जी सदा गुप्त ही रहते, कभी प्रकट नहीं होते।

ऊपर जो कुछ भी कहा गया है, वह सच है। मगर यह भी एक सच ही है, कि स्त्रियों के साथ इस देश में सदा दुर्व्यवहार ही किया गया। सीता को वनवास मिला और द्रौपदी का चीरहरण करने की पूरी-पूरी कोशिश की गयी। बंगाल की हालत सबसे ज्यादा खराब रही। वहां एक ओर तो दुर्गा की पूजा होती रही और दूसरी ओर स्थिति यह रही, कि एक-एक कुलीन ब्राह्मण अस्सी-अस्सी शादियां करता रहा। शरत बाबू न होते तो बंगाल की स्थिति पता नहीं कब सुधरती। मैं जो स्त्रियों के प्रति अतिरिक्त सहानुभूति रखता हूं, उसका एक कारण यह भी है कि पता नहीं कब मेरा यौन-परिवर्तन हो जाए और मैं एक स्त्री बन जाऊं।

देश के सेनाध्यक्ष ने बताया है, कि सशस्त्र सेनाओं के द्वार भी अब देश की स्त्रियों के लिए खुलेंगे। मैं इस घोषणा से बहुत प्रसन्न हूं। स्त्री को अबला बताने वाले पुरुषों की सेवा में मैं यह कहना चाहता हूं, कि संसार के तीन-चौथाई युद्ध मात्र इन अबलाओं के लिए ही लड़े गये। यदि रूपमती रमणियां न होतीं, तो शायद हमारा कोई इतिहास ही नहीं होता। यह जानकारी देना भी आवश्यक है, कि विश्व का वायुयान के द्वारा अकेले चक्कर लगाना एक स्त्री ने ही संपन्न किया था। चीन की साम्यवादी सरकार के खिलाफ जासूसी एक नर्तकी ने ही की थी, जिसमें उसके प्राण जाते-जाते बचे। ऐसी युवतियों को आप अबला कहेंगे या बला। मगर इस सबसे पुलिस पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।

इराक और मित्र सेनाओं के बीच छिड़े युद्ध के दौरान एक सुंदरी ने अपने प्रेमी से टेलीफोन पर विवाह संपन्न किया। विवाह के बाद जज ने पति और पत्नी के बीच टेलीफोन पर बातचीत भी कराई। मगर मेरा निजी खयाल यही है कि युवती के साथ विवाह से बचने के लिए ही प्रेमी जो था वह लाम पर गया था। पुरुष की जाति ही अविश्वसनीय होती है। पूर्वी और पश्चिमी जर्मनी के एकीकरण के पूर्व लगभग सत्रह हजार जर्मन अपनी पत्नियों को छोड़कर भाग गये थे। जब दोनों जर्मनी एक हुई तो इन हजारों पतियों को यही चिंता खाए जा रही थी, कि अब कहीं पुरानी पत्नियां फिर से उन्हें न ढूंढ लें। संस्कृत में ठीक ही कहा है, कि दामाद जो होता है वह राहु और केतु से भी आगे होता है। यह एक ऐसा ग्रह है, जो कन्या राशि को कभी नहीं छोड़ता। जो सज्जन मेरी वाणी पर विश्वास नहीं कर पा रहे हैं, उनकी सेवा में यह श्लोक समर्पित करता हूं।

सदा वक्रः सदा क्रूरः सदापूजामपेक्षते
कन्या राशि स्थितो नित्यं, जामाता दशमो ग्रहः।

नहीं, गेहूं नहीं ला पाया... क्या करता दुकान पर पहुंचते ही साहबजादे को नींद आ गयी...।

(पृष्ठ ७० का शेष)

अलका के पति के अनुसार उसे कभी भी अपनी संतान पैदा करने का हक नहीं होगा। साथ ही दोनों बच्चों को अपने बच्चों की तरह पालना होगा। सौतेले बच्चों की परवरिश में अलका को कितना त्याग और परिश्रम करना पड़ा, इन बातों की ओर लोगों का ध्यान नहीं जाता है। इस प्रकार किसी के जीवन की सच्चाई जाने बिना केवल उसकी ऊपरी चमक को देखकर दाम्पत्य-जीवन की सार्थकता को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करना एक भूल है। इस तरह के आदर्श विवाह का सिद्धान्त प्रचारित करके न हम अपना भला कर सकते हैं, और न दूसरों का।

वैचारिक मतभेद आड़े आते हैं

आदर्श विवाह में विश्वास रखना तलवार की धार पर चलने के समान है। मनोविज्ञान की एक प्रोफेसर के अनुसार, "इस विश्वास के वशीभूत लोगों को दाम्पत्य-जीवन में होने वाली छोटी-सी अनपेक्षित बात भी अत्यधिक मानसिक कष्ट पहुचाती है और उन्हें महसूस होता है, कि उनकी दुनिया ही लुट गयी है। ऐसे लोगों पर वैवाहिक जीवन की निस्सारता का विचार बहुत जल्दी ही हावी हो जाता है। ये लोग रोजमर्रा के घरेलू झगड़ों पर भी बखेड़ा खड़ा कर देते हैं तथा तिल का ताड़ बना देते हैं।

"विवाह बंधन में बंधने वाले स्त्री-पुरुषों में वैचारिक साम्य हो, यह कोई आवश्यक नहीं है। दाम्पत्य-जीवन में मतभेद उभरते ही रहते हैं। कभी कैरियर को लेकर, तो कभी बच्चों को लेकर। अतः यह महत्वपूर्ण नहीं है, कि दम्पतियों में कभी झगड़ा नहीं होता, अपितु महत्वपूर्ण यह है कि पति-पत्नी अपने मतभेदों को आपसी विचार-विमर्श के सहारे सुलझाने की जरूरत महसूस करें। पर अफसोस, जो लोग आदर्श विवाह के सिद्धान्त में विश्वास रखते हैं, वे इस यथार्थ को जल्दी स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं होते।"

एक गर्ल्स स्कूल की पैंतीस वर्षीया टीचर सुनयना के प्रेमी राकेश ने जब विवाह का प्रस्ताव उसके सामने रखा, तो सुनयना की पहली शर्त यही थी, कि वह जल्दी-से-जल्दी मां बनना चाहेगी। कारण, उसकी उम्र अधिक हो गयी है और उसे जल्दी ही बच्चा चाहिए और वह विवाह भी इसीलिए कर रही है। पर उससे दो वर्ष छोटा राकेश अभी पांच-छह वर्ष तक दाम्पत्य-जीवन का भरपूर लुत्फ उठा लेने के बाद ही बच्चों के झंझट में पड़ना चाहता था। जब सुनयना को लगा कि राकेश की इच्छा के आगे उसकी नहीं चलेगी, तो

किसी के जीवन की सच्चाई जाने बिना केवल उसकी ऊपरी चमक को देखकर दाम्पत्य-जीवन की सार्थकता को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करना एक भूल है। इस तरह के आदर्श विवाह का सिद्धान्त प्रचारित करके न हम अपना भला कर सकते हैं, और न दूसरों का

उसने राकेश से अपना संबंध खत्म कर लिया। पर राकेश ने फिर जल्दी ही अपने माता-पिता द्वारा तय किया विवाह कर लिया और पांच साल में ही दो बच्चों का पिता बन बैठा। यहां यह बात स्पष्ट हो गयी कि राकेश की पत्नी उसे यह समझाने में सफल रही कि उन्हें जल्दी ही बच्चा चाहिए और वह पिता बनने को राजी हो गया। दूसरी ओर सुनयना ने राकेश को समझाने और उसे विश्वास में लेने का कोई प्रयत्न ही नहीं किया, क्योंकि उसे विश्वास हो गया था, कि अब राकेश शायद कभी भी पिता बनना पसंद न करे। "मुझे लगा कि राकेश को छोड़कर मैं एक आदर्श पति और अपने भावी बच्चे के लिए एक आदर्श पिता की तलाश करने में सफल हो जाऊंगी, जबकि ऐसा नहीं हुआ।"

सुनयना उन बहुत-सी महिलाओं में से एक है, जो सामान्य-विवाह के यथार्थ को स्वीकारते हुए दाम्पत्य-जीवन की समस्याओं को सुलझाने का प्रयास नहीं करतीं, अपितु आदर्श विवाह के विचार से अभिभूत होकर संपूर्ण पुरुष की तलाश में भटकती रहती हैं। इस प्रकार की मानसिकता से ग्रस्त महिलायें स्वयं को महान समझती हैं और सोचती हैं कि उनकी संपूर्णता और उत्कृष्टता की चर्चा सुनकर 'मिस्टर इंडिया' खुद ही उनके दरवाजे पर दस्तक देंगे।

विदेशों में, जहां आज तलाक शब्द बहुत आम हो गया है, वहां अधिकतर महिलायें पति से असंतुष्ट होने पर फौरन यह सोचकर तलाक ले लेती हैं कि फिर नये जीवन साथी के मिलने पर पुराने वैवाहिक संबंधों में व्याप्त कमियों को दूर कर लेंगी। पर अफसोस, ऐसा होता बहुत कम है। कारण, नये वैवाहिक संबंधों में भी वही बातें आ जाती हैं, जो पिछले संबंधों के टूटने का कारण बनी थीं। होता यह है कि नये विवाह में जीवन साथी तो बदल जाता है, किन्तु व्यक्ति वही रहता है और उसके व्यक्तित्व की कमियां नये जीवन साथी के साथ सहज संबंध स्थापित करने में बाधा बनती हैं।

एक मनोवैज्ञानिक के अनुसार, "जब पुरुष और स्त्री विवाह करते हैं, तो वे अपने साथ अपना व्यक्तित्व और समस्यायें दहेज के रूप में ले जाते हैं, और जब वे तलाक देकर पुनर्विवाह करते हैं, तो दहेज का सामान अपने साथ लेकर जाते हैं। बावजूद इससे बहुत से लोग यह सोचते हैं कि यदि उन्हें नया जीवनसाथी मिल जाए, तो सब ठीक ठाक हो जायेगा। वे यह भूल जाते हैं कि वे स्वयं वही हैं, जो पहले वाले जीवनसाथी के साथ निर्वाह करने में असफल रहे हैं।"

आदर्श विवाह की जड़ें क्या हैं?

यदि आदर्श विवाह का सिद्धांत सचमुच खतरनाक और झूठी मान्यताओं व विचारों पर आधारित है, तो सवाल यह उठता है, कि लोग इसमें इतना अधिक विश्वास क्यों करते हैं? एक मनोरोग विशेषज्ञ के अनुसार "आदर्श विवाह की परिकल्पना की जड़ें उस फंतासी में निहित हैं, जिसका स्वरूप बाह्य है और जिसमें अबोध शिशु के चारित्रिक गुण विद्यमान हैं। मां-बच्चे का निःस्वार्थ और आदर्श प्यार का यह गहरा अनुभव ही आदर्श विवाह में विश्वास रखने का कारण बनता है।"

मीडिया का प्रभाव

मीडिया द्वारा प्रचारित और प्रसारित बातों और स्थितियों का मन पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। साहित्य, सिनेमा और टी.वी. पर प्रायः आदर्श दम्पतियों की तस्वीरें दिखाई जाती हैं। मीडिया असफल दाम्पत्य जीवन की चर्चा से दूर भागता है तथा इस बात को नजरअंदाज कर देता है, कि हमारे समाज में तलाक की प्रवृत्ति धीरे-धीरे बढ़ती जा रही है। मीडिया का ध्यान आदर्श विवाह और सुखी-दांपत्य जीवन की परिकल्पना को बढ़ा-चढ़ाकर पेश करने में लगा रहता है।

तलाक का आसान रास्ता

आजकल तलाक की बढ़ती प्रवृत्ति ने आदर्श विवाह की परिकल्पना को और अधिक मजबूत बनाया है। एक मनोरोग विशेषज्ञ के अनुसार, "आजकल लोग लंबे, किंतु समस्याओं से भरे दांपत्य-जीवन की अपेक्षा छोटे, समस्या रहित दांपत्य-जीवन को अधिक पसंद करते हैं। ऐसे लोग सुखी दांपत्य जीवन के हित में समस्याओं को मिल-बैठकर सुलझाने पर अपना ध्यान केन्द्रित करने के बजाय समस्याओं का समाधान तलाक में ढूंढ़ने की कोशिश करते हैं। दांपत्य-जीवन के संबंध में ऐसे लोगों की अपेक्षायें यथार्थ से कोसों दूर होती हैं, और जब वे अपेक्षायें पूरी नहीं होतीं, तो आदर्श विवाह का उनका सपना चकनाचूर हो जाता है।"

विवाह पूर्व के मीठे अनुभव

अत्याधुनिक विचारों वाली मॉडल गर्ल सानिया ने बिना विवाह के ही अपने प्रेमी के साथ रहने का फैसला लिया था। तीन साल तक साथ रहने के बाद दोनों को इतना सुखद अनुभव हुआ कि उन्हें महसूस होने लगा, कि वे वास्तव में एक सफल जोड़े हैं और विवाह के बाद वे एक आदर्श वैवाहिक जीवन जी सकेंगे। पर विवाह के पश्चात यथार्थ के धरातल पर आते ही उनका वह आदर्शवादिता का रंगीन सपना चूर-चूर हो गया। विवाह के पूर्व वे सिर्फ प्रेमी-प्रेमिका थे, जो एक-दूसरे के समक्ष अपना सर्वोत्तम पहलू ही पेश करते हैं। एक-दूसरे पर दिलोजान से कुर्बान थे। पर विवाह होते ही वे आम शादी-शुदा जोड़ों की तरह रोजमर्रा की समस्याओं में उलझकर रह गये। विवाह पूर्व प्यार में जो कशिश, जो गर्माहट रहती है वह प्रायः विवाह के बाद अधिक जिम्मेदारियों की वजह से ठण्डी पड़ने लगती है।

लगभग आदर्श विवाह

अनेक मनोवैज्ञानिक रिसर्च के पश्चात करीब-करीब सभी मानसिक चिकित्सक इस विषय पर एक मत हैं कि यद्यपि समाज में आदर्श विवाह जैसी कोई स्थिति नहीं होती, फिर भी आदर्श विवाह में लोगों का विश्वास तब तक कम नहीं किया जा सकता, जब तक लोगों के लिए कोई अन्य प्रेरणाप्रद विकल्प नहीं खोज लिया जाता। इन वैज्ञानिकों के अनुसार इसका एक ही ठोस विकल्प है, लगभग आदर्श विवाह।

लगभग आदर्श विवाह का आधार एक सामान्य वैवाहिक संबंध है, जहां जीवनसाथी कुछ अपवादों को छोड़कर एक-दूसरे से संतुष्ट प्रतीत होते हैं। इस तरह से यह विवाह बेमेल विवाह से हर तरह से बेहतर है, जिसके खतरे आजकल बढ़ते जा रहे हैं।

लगभग आदर्श विवाह का विचार शुरू में लोगों को आकर्षित नहीं करता, किन्तु धीरे-धीरे लोग इसकी वास्तविकता को स्वीकार करने लगे हैं। धूप में चमकते हुए कांच के टुकड़े को दूर से हीरा समझ कर उसके पास जाने पर केवल कांच ही हाथ लगता है, किन्तु पहले से ही उसे कांच समझकर उसके पास जाने पर भ्रम के टूटने का भय नहीं रहता। इसी तरह वैवाहिक संबंधों में भी पहले से ही सच्चाई को स्वीकार कर लेना ही बेहतर होगा।

—गीता सिंह

(पृष्ठ ४१ का शेष)

(च) इण्टरव्यू के वक्त हमेशा यह याद रखिए कि इण्टरव्यू सारा दिन नहीं चलेगा।

(छ) अगर साक्षात्कारकर्ता आपके किसी बात पर असहमति प्रकट करता है तो निराश न हों। यह इण्टरव्यू का एक खास तकनीक है।

(ज) इण्टरव्यू के दौरान जरूरत से ज्यादा विश्वास न दिखायें। यह आपके चुनाव के विपक्ष में जा सकता है, क्योंकि उससे साक्षात्कार लेने वाला हतोत्साहित हो सकता है।

(झ) ऐसे वक्त में अगर आप थोड़ी-बहुत तनावग्रस्त हैं तो घबराइये नहीं, थोड़ा-बहुत तनाव स्वाभाविक है।

(ट) हमेशा यह याद रखें कि कोई भी इण्टरव्यू लेने वाला यह नहीं चाहता कि आपका इण्टरव्यू खराब हो। यह तो पूरी तरह आपके हाथ में है कि आप उसका काम आसान कर दें।

प्रमुख बातें: इन्टरव्यू ऐसा अवसर है जब आपका व साक्षात्कारकर्ता, दोनों का परीक्षण होता है। इसलिए इण्टरव्यू के अंत में आप कह सकती हैं, "मुझे यहां काम करना बहुत अच्छा लगेगा।" या "आपलोगों से मिलकर बहुत खुशी हुई।" यह कभी न कहें, "मेरा इण्टरव्यू लेने के लिए आपको धन्यवाद।"

४. किसी पार्टी में आपका व्यवहार

किसी भी पार्टी में जाने के लिए या किसी भी पार्टी का आयोजन करने के लिए यह जरूरी है कि आपमें जरूरी आत्मविश्वास हो और आपका आचार-विचार भी उसके अनुसार हो।

(क) अगर आप मेजबान हैं, तो खाने-पीने आदि पार्टी की सभी चीजों की व्यवस्था पहले से ही कर लीजिए।

(ख) अगर पार्टी में आपको हिचक महसूस होती है तो याद रखिए कि बाकी लोग भी आप ही की तरह शर्मीले हो सकते हैं।

(ग) पार्टी में आते ही किसी न किसी से बातों का सिलसिला शुरू करने की कोशिश करें। इससे आपकी हिचक दूर होगी।

(घ) अगर पार्टी में कोई व्यक्ति अकेला बैठा दिखाई दे तो आप उसके पास जाकर उससे बात जरूर कीजिए। इससे आपका अकेलापन भी दूर होगा और उसका भी।

(ङ) किसी भी पार्टी में होने वाली बातचीत में आप हावी होने की कोशिश न करें। अगर आप मेजवान भी हैं तो इसका मतलब यह हरगिज नहीं कि आप ही उस पार्टी की जान हैं। यह विचार सिर्फ किसी पार्टी के लिए ही नहीं बल्कि किसी भी समारोह के लिए भी जरूरी है।

(च) अगर आप अन्तर्मुखी हैं तो किसी बहिर्मुखी वाचाल सहेली के साथ न जाइये। आप उसकी परछाई बनके रह जायेंगी।

(ज) किसी को पार्टी में जबरजस्ती 'इन्ज्वाय' करने पर मजबूर न कीजिए। अगर पार्टी आपने दी है तो मेहमानों को जबरदस्ती घुलने-मिलने के लिए बाध्य न कीजिए।

(झ) पार्टी में उन लोगों का ध्यान जरूर रखिए जो कि पार्टी में सिर्फ एक सजावट के तौर पर आती हैं। उन्हें दीन-दुनिया से कोई मतलब नहीं होता। उन्हें भी पार्टी में शरीक करने की कोशिश कीजिए।

प्रमुख बात: पार्टी में इन वाक्यों का प्रयोग अक्सर कर सकती हैं, "क्या मैं आपके लिए कॉफी का एक कप ला दूं?" या "आपके लिए कोल्ड ड्रिंक ला दूं?"

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा
—प्रस्तुति: साधना सिंह

प्रथम पाक्षिक फलादेश—जुलाई १९९१

सूर्य राशि के अनुसार

—ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

१४ अप्रैल से १३ मई (मेष): शयनागार-सुख न मिल सकेगा। आवास संबंधी चिन्ता हो सकती है। वाहन को हानि पहुंच सकती है। आवश्यक कार्य ७ जुलाई के बाद करें। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। धनागम होगा। सेहत सुधरेगी।

१४ मई से १४ जून (वृष): किसी पड़ोसी से कष्ट मिल सकता है। वात-दोष के कारण अंगों में पीड़ा हो सकती है। किसी की आर्थिक सहायता करना भी निरापद न रहेगा। आपके अधिकार और प्रभाव पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। अकारण भी चित्त अशांत और मलिन हो सकता है।

१५ जून से १६ जुलाई (मिथुन): गर्भ-रक्षा पर ध्यान देना होगा गरिष्ठ, भोजन से बचना होगा। दांत और जीभ प्रभावित हो सकते हैं। दाम्पत्य-जीवन में कटुता आ सकती है। परीक्षा में सफलता के लिए और अधिक परिश्रम की आवश्यकता है। हृदय की धड़कन बढ़ सकती है।

१७ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क): नौकरी पेशेवालों को बॉस को संतुष्ट रखना होगा। वाहन के प्रयोग में सावधानी रखनी होगी। दैनिक व्यवहार में शिथिलता आने पर आलोचना हो सकती है। अग्नि, गैस तथा बिजली के प्रयोग में सतर्क रहना होगा। धनागम में बाधा पड़ सकती है। गर्भपात हो सकता है।

१७ अगस्त से १७ सितम्बर (सिंह): दाहिना-नेत्र प्रभावित हो सकता है। किसी चरित्रहीन के प्रति आकर्षण हो सकता है। जीभ और मुख में दाने आ सकते हैं। व्ययकारक परिस्थितियां आ सकती हैं। गलतफहमी हो सकती है। हानि होने की भी आशंका है।

१८ सितम्बर से १७ अक्टूबर (कन्या): अग्नि, बिजली या गैस के प्रयोग में सावधानी रखनी होगी। बायां-नेत्र प्रभावित हो सकता है। पारिवारिक जीवन में सुख और शांति का अभाव हो सकता है। जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। किसी कष्ट या क्लेश का निवारण होगा। अनेक प्रकार से लाभान्वित होंगे।

१८ अक्टूबर से १६ नवम्बर (तुला): जीविका का साधन मिल सकेगा। प्रभाव और अधिकार में वृद्धि होगी। कोई परेशानी दूर होगी। अवैध कार्य करना या अवैध कार्य करनेवालों से सम्पर्क रखना हित में न होगा। कर्मक्षेत्र में अवरोध का सामना करना पड़ सकता है। हानि-लाभ का विचार करके सभी कार्य करना चाहिए।

१७ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक): सतोगुणी विचारों में वृद्धि होगी। पदोन्नति और अधिकार क्षेत्र में वृद्धि होने की आशा है। किसी कार्य विशेष में नेतृत्व करना पड़ेगा। किसी दूरवर्ती स्थान की यात्रा होगी। अधिकारी वर्ग के कृपापात्र बनेंगे। किसी कार्य में सफलता मिलेगी और यशस्वी होंगे।

१६ दिसम्बर से १४ जनवरी (धनु): घर के लोगों को कष्ट मिल सकता है। चोट-चपेट से बचना होगा। हैसियत से अधिक व्यय हो सकता है। तरक्की में रुकावट हो सकती है। विरासत संबंधी चिन्ता हो सकती है। खो गई वस्तु पुनः पाना संभव न होगा।

१५ जनवरी से १२ फरवरी (मकर): मूत्रांग-दोष हो सकता है। दाम्पत्य-जीवन में अपनत्व और प्रेम का अभाव हो सकता है। नौकरी करनेवालों को अपना दायित्व निभाना होगा। गुप्तांग-दोष प्रकट हो सकते हैं। किसी कार्य में सफलता मिल सकेगी।

१३ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ): कोई ऐसी बात आपके हित में होगी जिसके प्रति निराश हो गए थे। गुप्तांग-दोष हो सकते हैं। दाम्पत्य-जीवन में माधुर्य का अभाव खटकेगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन): गर्भाधान का योग रहेगा। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। बेकार लोगों को धनोपार्जन का साधन मिल सकेगा। आर्थिक स्थिति सुधरेगी। उदर-विकार दूर होंगे। तैरना या जल विहार निरापद न रहेगा।

जन्म-तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१, जुलाई: आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। दाम्पत्य-जीवन का तनाव दूर होगा। मासिक संबंधी विकार दूर होंगे। अविवाहित व्यक्ति मनचाहा जीवनसाथी पा सकेंगे। किसी कार्य में खतरा मोल ले सकते हैं।

२, जुलाई: व्यय पर नियन्त्रण रखना आवश्यक होगा। अविवाहित व्यक्ति प्रणय सूत्र में बंध सकेंगे। सभी सहयोग प्रदान करेंगे। किसी संबंध में आवश्यक लिखा-पढ़ी हो जाने से चिन्ता दूर होगी।

३, जुलाई: आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। दिसम्बर में शारीरिक कष्ट मिलने की आशंका है। विरोधी तत्वों से सावधान रहना होगा। गर्भाधान का योग रहेगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी।

४, जुलाई: आर्थिक स्थिति पूर्ववत रहेगी। आवास सम्बन्धी समस्या का समाधान होगा। संतान पक्ष से हर्ष होगा। उदर-विकार दूर होंगे। तकनीकी शिक्षा पाने वाले सफल हो सकेंगे।

५, जुलाई: आय होने पर भी व्ययकारक परिस्थितियों के कारण कुछ भी बचा पाना कठिन होगा। जगह-जायदाद से पूर्ववत लाभान्वित होंगे।

६, जुलाई: आर्थिक स्थिति में संतोषजनक प्रगति हो सकेगी। अर्थ का निवेश करना हित में होगा। अपने पौरुष से कोई ऐसी वस्तु हस्तगत करेंगे, जिसे पाने को आप लालायित थे।

७, जुलाई: आर्थिक स्थिति में विशेष सुधार होने की आशा है। कोई मूल्यवान वस्तु प्राप्त होगी। नेत्र-विकार दूर होगा। आवर्ष स्वास्थ्य अच्छा बना रहेगा।

८, जुलाई: व्ययकारक परिस्थितियों के कारण आर्थिक चिन्ता बनी रहेगी। सुलह नीति अपनाने में आपका कल्याण है। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी।

९, जुलाई: व्यय पर नियन्त्रण रखना आवश्यक होगा। स्वास्थ्य में गड़बड़ी आ सकती है। शत्रुओं से सावधान रहना आवश्यक होगा। किसी अभिन्न मित्र से मिलकर हर्ष होगा। किसी चिन्ता से मुक्ति मिल सकेगी।

१०, जुलाई: आर्थिक स्थिति पूर्ववत रहेगी। किसी मनोकामना की पूर्ति होगी। स्थानान्तरण भी हो सकता है। किसी ... सफलता मिलेगी। अधिकारियों के ... बन सकेंगे। विवाह आदि मंगलकार्य ...

११, जुलाई: व्यय अधिक ... आशंका है। पर आर्थिक कष्ट से बच ... स्वास्थ्य ठीक नहीं रहेगा। विरोधी ... का कारण बन सकते हैं। चोट ... आशंका है।

१२, जुलाई: आर्थिक स्थिति ... मामूली सुधार हो सकेगा। ... उत्तरदायित्व सम्भालना पड़ सकता ... नाना प्रकार के अनुभव ... भाग्योदयकारी कोई बात घटित ... आपके हितों की रक्षा होगी।

१३, जुलाई: आर्थिक स्थिति ... रहेगी। अप्रत्याशित रूप से कुछ ... होगा। विवाह आदि मंगल कार्य ... दाम्पत्य-जीवन की कटुता दूर होगी ... माधुर्य, सौजन्यता का विकास होगा।

१४, जुलाई: आर्थिक ... सामान्य रहेगी। व्यय पर नियन्त्रण ... आवश्यक होगा। आपकी योजना का... होगी। किसी संबंध में आवश्यक ... होगा। गुप्त और प्रकट शत्रु परेशानी ... कारण बन सकते हैं।

१५, जुलाई: आर्थिक स्थिति ... सुधार होगा। पारिवारिक मतभेद ... तथा पुनः सबसे मेल-जोल हो सकेगा। ... कार्य में धन लगा सकेंगे। आपके ... और प्रभाव में वृद्धि होगी। उदर-विकार ... होंगे। गर्भाधान का योग रहेगा।

प्रथम पाक्षिक पर्व-तिथि, त्यौहार	८, जुलाई, सोमवार	—योगिनी एकादशी व्रत
	९, जुलाई, भौमवार	—भौम प्रदोष-व्रत
	१३, जुलाई, शनिवार	—रथयात्रा, चन्द्र-दर्शन
	१४, जुलाई, रविवार	—मुहर्रम
	१५, जुलाई, सोमवार	—वैनायकी गणेश चतुर्थी व्रत
शुभ अंक, रंग रत्न, उपरत्न तथा जड़ी	१, ८, १५ जुलाई	—२, श्वेत, मोती, सीप, पलाश ...
	२, ९, "	—९, रक्ताभ, मूंगा, लालहकीक ...
	३, १०, "	—५, हरित, पन्ना, फीरोजा ...
	४, ११, "	—३, पीत, पुखराज, सुनहरा ...
	५, १२, "	—६, मिश्रित, हीरा, स्फटिक ...
	६, १३, "	—८, कृष्ण, नीलम, नीली ...
	७, १४, "	—१, अरुणाभ, माणिक्य, चुन्नी ...
कब क्या करें?	नव वस्त्राभूषण	—१, ५, ६
	चूड़ी धारण	—४, ५
	क्रय-विक्र	—१, ४, ५
	साक्षात्कार	—४, ८
	गर्भाधान	
यात्रा	पूर्व	—७ (दिन में १२-३ बजे के ...)
	पश्चिम	—२, ३
	उत्तर	—४, ५, १३
	दक्षिण	—१, ८, ९

(पृष्ठ ६४ का शेष

नित्य दही खाना चाहिए।

तथ्य: दही जमाया गया दुग्ध उत्पाद है। डेयरी के अन्य उत्पादों की तरह यह प्रोटीन और कैल्शियम का श्रेष्ठ स्रोत है। बहरहाल, यह कहना भ्रामक है कि दही पाचन समस्याओं में मदद करता है। हां, जिन महिलाओं को लैक्टोज से एलर्जी होती है, उनके लिए दही मददगार हो सकता है। यही गुण मखनिया दूध में होता है, जिसमें दही के बराबर ही पाचक क्षमता होती है। ३०-४० साल पहले खाद्य विशेषज्ञों की धारणा थी कि दही में ऐसे बैक्टीरिया होते हैं, जो आंतों की क्रिया में मदद करते हैं, लेकिन यह बात अब मिथ्या साबित हो चुकी है।

प्रोटीनयुक्त खाद्य

भ्रांति: शक्ति संपन्न ऊर्जा में वृद्धि हेतु प्रोटीनयुक्त खाद्य लाजवाब

तथ्य: प्रोटीन द्वारा शक्ति संपन्न ऊर्जा में वृद्धि का नारा केवल बिक्री बढ़ाने का प्रचार मात्र है। यदि आवश्यक हो तो ऊर्जा स्रोत के रूप में प्रोटीन को लिया जा सकता है। पर कार्बोहाइड्रेट तथा वसा ज्यादा उचित रहेंगे। शरीर इनको ज्यादा आसानी से जज्ब कर लेता है।

विटामिन और मिनरल्स गोलियां

भ्रांति: मल्टी विटामिन और मिनरल्स गोलियां रोजाना खाना चाहिए, यह अच्छी बात है।

तथ्य: विभिन्न किस्म के पौष्टिक आहारों में सभी प्रकार के पौष्टिक तत्व मिल जाते हैं। केवल एकमात्र अपवाद वे महिलायें होती हैं जिनका मासिक-काल लम्बा होता है, उन्हें लौह की अतिरिक्त मात्रा की जरूरत होती है।

विटामिन सी

भ्रांति: विटामिन सी की गोलियां जुकाम व सर्दी का इलाज होती हैं।

तथ्य: जुकाम व सर्दी को रोकने के मामले में विटामिन सी की भूमिका अभी विवादास्पद है। बहरहाल अधिकांश पोषाहार विशेषज्ञों के अनुसार इसकी अधिक मात्रा अतिसार, डायरिया, मूत्र में अधिकता, गुर्दे और मूत्राशय में पथरी का निर्माण कर सकती है। सर्दी रोकने की इसकी क्षमता के बारे में उन्हें संदेह है। जब तक कोई ठोस प्रमाण न उपलब्ध हो जाय, तब तक महिलाओं को रोजाना आवश्यक सामान्य मात्रा से अधिक विटामिन सी नहीं खाना चाहिए। यह मात्रा ताजे फलों एवं सब्जियों को खाने से आसानी से मिल जाती है।

प्राकृतिक बनाम निर्मित

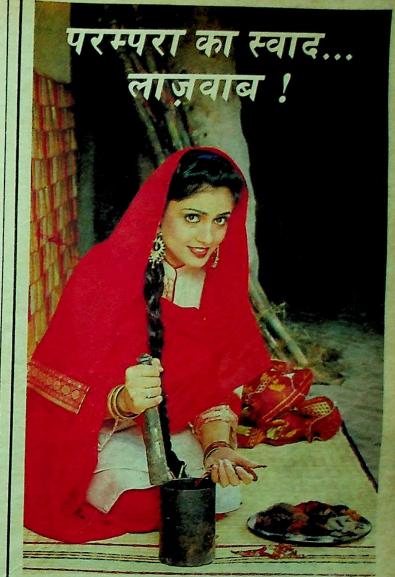
भ्रांति: प्राकृतिक स्रोतों से तैयार विटामिन गोलियां संश्लेषण द्वारा निर्मित गोलियों से बेहतर होती हैं।

तथ्य: प्राकृतिक एवं संश्लेषित विटामिनों में कोई अंतर नहीं होता, अंतर केवल कीमत में होता है, प्राकृतिक विटामिन ज्यादा महंगे होते हैं। दोनों के अणुओं में समान परमाणु होते हैं और एक ही सुनिश्चित क्रम में व्यवस्थित होते हैं। इसका मतलब यह हुआ कि दोनों की रासायनिक प्रक्रिया समान है।

ताजे फल एवं सब्जियां

भ्रांति: पोषण की दृष्टि से ताजे फल और सब्जियां डिब्बाबंद फल और सब्जियों से बेहतर होती हैं।

तथ्य: अगर ताजे का अर्थ यह है कि उसे स्थानीय बाग या खेतों में उगाया गया है, पकते ही तोड़कर बाजार में भेज दिया गया है, तब तो यह भ्रांति नहीं है। पर यदि ताजे का अर्थ यह है कि उसे विदेशों से आयात किया गया है, तो डिब्बाबंद फल व सब्जियां ज्यादा बेहतर हैं। सही पोषण सुनिश्चित करने का सर्वोत्तम तरीका यह है कि सभी प्रकार के फलों एवं सब्जियों की विभिन्न किस्मों को खायें, चाहे वे ताजे हों या डिब्बाबंद।

मनोरमा मेडिकल सेल

टैटिंग की लेस से सजा कुरता

टैटिंग की लेस या मोटिफ किसी भी परिधान पर टांककर उसे नया रूप प्रदान किया जा सकता है। कुरते के लिए एक सरल नमूना प्रस्तुत है

सामग्री: मदुरा कोट्स एंकर मर्सराइज्ड क्रोशिए का तागा २० नं० का २ गोले सफेद, एक टैटिंग की शैटेल, ४.५० मीटर हरे रंग का सूती कपड़ा।

नाप: टैटिंग से बने नमूने की लंबाई ४१ सेमी०।

संकेत: रि० रिंग, चे० चेन, पी० पीकॉट, ड०स्टि० डबल स्टिच, प० पलटकर बनाएं, बं० बंद, दो० दोहराना, अ० अलग।

विधि : गोले और शैटेल के तागे एक साथ बांधे।

बड़े फूल वाला मोटिफ : १ ड०स्टि० की रि०, ४ बड़े पी०, १ ड०स्टि० से अ० करें, १ ड०स्टि० ब०, तागा काट दें।

अगला घेरा : ४ ड०स्टि० की रि०, ६ पी०, ४ ड०स्टि०, से अ०, ब०, प०, * ४ ड०स्टि० की चे० बनाकर एक बड़े पी० से जोड़ें, ४ ड०स्टि०, प०, ४ ड०स्टि० की एक रि० बनाकर पिछली रि० के अंतिम पी० से जोड़ें, ४ ड०स्टि०, ५ पी०, ४ ड०स्टि०, से अ०, ४ ड०स्टि०, ब०, * चिह्न * से * तक दो०, घेरा पूरा करें।

अगला घेरा : (५ रिंगों का एक फूल बनाएं) ३ ड०स्टि० की एक रि०, ३ ड०स्टि०, पिछले घेरे की किसी रि० के तीसरे पी० से जोड़ें, ३ ड०स्टि०, ४ पी०, ३ ड०स्टि० से अ० ३ ड०स्टि०, ब० * ३ ड०स्टि० की रि०, पिछली रि० के अंतिम पी० से जोड़ें, ३ ड०स्टि०, ५ पी० ३ ड०स्टि० से अ०, ३ ड०स्टि०, ब०, चिह्न * से ३ बार और दो०।

अंतिम रिंग : ३ ड०स्टि० की रि०, पिछली रि० के अंतिम पी० से जोड़ें, ३ ड०स्टि०, २ पी०, ३ ड०स्टि० से अ०, ३ ड०स्टि०, पिछले घेरे पर अगले पी० से जोड़ें, ३ ड०स्टि०, २ पी०, २ ड०स्टि० से अ०, २ ड०स्टि० ब० (फूल पूरा बन जायेगा)। इसी तरह फूल और बना लें।

पिछले फूल के समीपवर्ती पी० से परस्पर एक दूसरे फूल को जोड़ते हुए तीन बड़े फूलवाले मोटिफों की एक पंक्ति बना लें (बाकी छोड़ी गयी जगह भीतर की ओर रहे) इसी तरह बायीं तरफ के [illegible] पहले की तरह तीन बड़े फूलवाले मोटिफों को परस्पर जोड़कर एक पंक्ति बना लें।

मोटिफों की भीतरी तरफ घेरे लेस रहेगी। ** २ ड०स्टि० की रि०, ७ पी०, २ ड०स्टि० से अ०, २ ड०स्टि०, ब०, प०, ३ ड०स्टि० की चे० प०, २ ड०स्टि० की रि० पिछली रि० के पी० से जोड़ें, २ ड०स्टि०, ८ पी० २ ड०स्टि० से अ०, २ ड०स्टि०, ब०, प०, ३ ड०स्टि० की चे०, प०, २ ड०स्टि० की रि० पिछली रि० के पी० से जोड़ें, २ ड०स्टि०, १० पी० २ ड०स्टि० से अ०, २ ड०स्टि०, ब०, २ रि० और बनाएं एक में ६ पी० और दूसरी में ७ पी० दोनों के बीच में २ चे० बनाएं और पहले की तरह पिछली रि० से जोड़ें, प० (मोटिफ पूरा बन जायेगा) २ ड०स्टि० की चे०, ६ पी०, २ ड०स्टि० से अ०, २ ड०स्टि०, प०, ४ ड०स्टि०, की रि० पहली रि० के बीच वाले पी० से जोड़ें, ५ ड०स्टि०पी०, ४ ड०स्टि, ब०, प०, २ ड०स्टि० की चे०, ६ पी०, २ ड०स्टि० से अ०, २ ड०स्टि०, पी०, २ ड०स्टि०, प० * * चिह्न * * से * * तक दो बार दो०, * ४ ड०स्टि० की रि०, पी०, ४ ड०स्टि०, बड़े फूलवाले मोटिफ की बाहरी रि० के ऊपर वाले पी० (छोड़ी गयी जगह के बाद) के साथ जोड़ें, ४ ड०स्टि०, ब०, प०, २ ड०स्टि० की चे०, ५ पी०, २ ड०स्टि० से अ०, २ ड०स्टि०, प०, चिह्न * से दो बार और दो०, बड़े फूल वाले मोटिफ की रि० के समीपवर्ती पी० के साथ जोड़ें। १ ड०स्टि० की रि०, ८ बड़े पी०, १ ड०स्टि० से अ०, ३३ ड०स्टि०, ब०, प०, १ ड०स्टि० की चे०, ५ पी०, १ ड०स्टि० से अ०, १ ड०स्टि०, ब०।

चेन सहित ३ छोटी रि० और १ रि० बड़े लूप के साथ लगातार तीसरे बड़े मोटिफ के अंत तक बनाती जाएं। इसी तरह बाकी तीन बड़े मोटिफों को जोड़कर लेस बना लें। चित्रानुसार आगे से खुला हुआ कुरता सिल लें और टैटिंग की लेस सामने खुले भाग के घेरे में टांक दें।

—डिजाइन : अर्नवाज ढोंडी
—सौजन्य : एंकर डिजाइन स्टूडियो
—छाया : नरेन्द्र एन० शाह

श्रीमतीजी
—प्राण

दो कमरों के मकान में अब हमारा गुजारा नहीं होता. शानू और शैली को पढ़ने के अलग अलग कमरे चाहिए

मैंने किशोर से कहा कि शादी के वक्त बाल और तब परिवार छोटा

अब अगर मेहमान आ जायें तो उन्हें कहां ठहरायेंगे? हमारे स्टेटस के लोगों के पास चार कमरों वाले मकान हैं.

काश हमारे पास छह कमरों वाला मकान होता!

शीला! मैंने तुम्हारे लिये आठ वाला मकान ले
अच्छा?
बाहर ट्रक में सामान लादना शुरू करो!

देखो, कोई चीज टूट न जाये.
PUBLIC CARRIER

मुझे खुशी है कि तुम बड़े घर में जा रही हो.
रामी! मिलने जरूर आना.

बाय!

कुछ दिन बाद.
शीला से मिल आऊं.

शीला!
© PRAN'S FEATURES

क्या बात है? तुम बड़े घर में खुश नजर नहीं आ रहीं?

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

मनोरमा

३१ जुलाई, '९१, वर्ष ६२, अंक १४

इस अंक में

अपनी सुरक्षा कैसे करें ?

असुरक्षा के बढ़ते वातावरण में महिलाएं अपनी सुरक्षा कैसे करें ?...एक उपयोगी रचना।

स्त्री-पुरुष मैत्री : एक सहज-स्वाभाविक संबंध

परस्पर मित्रता करने की स्वाभाविक ललक स्त्री-पुरुष दोनों में होती है।...मानव मनोविज्ञान पर आधारित एक विशिष्ट रचना।

बीना रमानी के परिधान

सुप्रसिद्ध फैशन डिजाइनर बीना रमानी द्वारा डिजाइन किये गये कुछ खास परिधान आपके लिए।

बरसात और आपका सौन्दर्य

बरसात के मौसम में आप अपनी सौन्दर्य-रक्षा कैसे करें ? पढ़िए, कुछ उपयोगी जानकारियां।

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
राधा शर्मा

प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

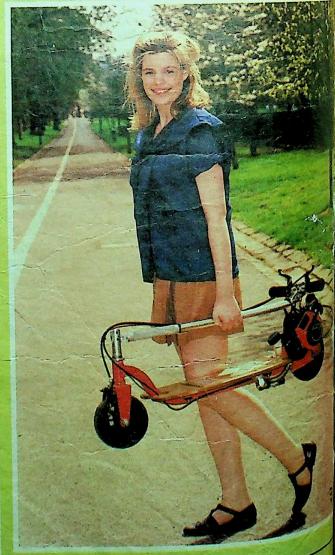
श्री वीरेन्द्रनाथ घोष द्वारा मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के लिए प्रकाशित तथा माया प्रेस प्रा०लि०, इलाहाबाद—३ में मुद्रित।

चित्रमय संसार

१. फैशन का यह नया अन्दाज आप भी देखिए। मॉडल हैं केविन कोस्टनर।

२. आपका मन ललच न यह अजीबोगरीब टोपी देख क्यों न हो, बेकरी का सामान इसमें मौजूद हैं। इस टोपी को के बाद आपको बेकरी जाने जरूरत नहीं। इस अनोखी टोपी डिजाइनर हैं फिलिप सोमर यह टोपी इतनी बड़ी है कि लिए खास डिब्बा बनाया गया इसकी कीमत है ३५० पौण्ड डिब्बे की कीमत है ७५ पौण्ड।

३. जी हां, यह एक अनो स्कूटर है, जिसे चला रही हैं वर्षीय जयदीन दोरान। यह अनो फोल्डिंग स्कूटर आप चाहें तो बैग में ले जा सकती हैं।

मुझसे भी ज्यादा घबरा रहे थे ये

युवावस्था की दहलीज पर पहुंचते-पहुंचते ये शब्द कि एक दिन मुझे भी अपने पिया के घर जाना है, हर लड़की की तरह मेरे मन में भी बैठा दिये गये थे। पिया मिलन शब्द जिसमें प्यार की अनुभूति और अपनत्व का बोध होता है इतने परिचित लोगों के बीच एक अति प्रिय परिचित का मिलना जीवन की सत्यता को दर्शाता है।

घर में सबसे छोटी होने के कारण मैं बहुत अधिक दुलारी, चंचल और स्वाभिमानी थी। मेरे एम० ए०, बी० एड० करते ही घर भर में मेरी शादी के लिए चर्चा शुरू हो गयी। पिताजी की इच्छा थी कि लड़का काफी पढ़ा-लिखा हो। अचानक उन्हें मालूम हुआ कि गोरखपुर में एक लड़का रिसर्च कर चुका है, इस समय बनारस में नौकरी करता है। पिताजी मेरी फोटो लेकर उनके घर गये। वहां मुझे तुरन्त पसंद कर लिया गया। एक सप्ताह बाद ये अपने माता-पिता भाई और बहन के साथ मुझे देखने आये। जब मैं कमरे में आई तब देखा कि ये नजरें झुकाये बैठे थे। काफी देर तक बैठने पर भी न इन्होंने कुछ मुझसे पूछा और न ही नजर उठाई। सुनने में आया कि लड़का बहुत सीधा व संकोची स्वभाव का है। न जाने कब इनकी स्वीकृति मिल गयी। तुरन्त ही सगाई की रस्म भी कर दी गयी। क्योंकि

इन्हें तुरन्त वापस बनारस जाना था। एक दो-बार मेरी सास और ननद हमारे घर आईं। वो यही कहती कि हमारा लड़का कभी भी किसी लड़की को नजर उठाकर नहीं देखता। वह बहुत ही सीधा है। मैं सोचती रिसर्च किया है, यूनिवर्सिटी में लड़कियां भी होंगी तो क्या ये किसी से बात तक नहीं करते होंगे? हमारी ननद भी बतातीं कि भइया तो शादी के नाम से ही भड़कते हैं। मन को सुनकर बड़ा अजीब सा लग रहा था। खैर! सगाई तो हो गयी थी। अब किया भी क्या जा सकता था। अपने किसी काम से ये दो बार हमारे घर भी आये और किसी कारणवश इन्हें दो-दिन रहना भी पड़ा किन्तु न तो इन्होंने नजर उठाई न ही बात करने की कोशिश की। जाड़े का समय था। मां ने मुझसे इनके लिए स्वेटर बुनने को कहा। मैं मां की बात कैसे टालती। मैंने इनका स्वेटर बुन दिया। जब ये दुबारा आये तो मां ने इन्हें वो स्वेटर दे दिया। इनको न जाने क्या सूझा। स्वेटर के लिए धन्यवाद देने के लिए इन्होंने अपना प्रेमपत्र मेरे गिटार के कवर की जेब में रख दिया और मुझसे भी पत्र लिखने को कहा। इतना पढ़ना था कि मैं डर गयी कि अगर यह पत्र कोई देख लेगा तो घर में कोई क्या सोचेगा। खैर, हिम्मत करके मैंने एक लाइन लिख दिया कि आप मुझे गलत समझ रहे हैं। मैं शादी से पहले आपको पत्र नहीं लिख सकती। मेरे पत्र का इंतजार न करियेगा। और उसी गिटार कवर में रख दिया। फिर ये वापस अपने घर चले गये और इन्होंने फिर दुबारा कोई पत्र नहीं लिखा। मेरा मन डूबा जा रहा था। ये क्या सोच रहे होंगे मेरे बारे में? बार-बार यही चिंता सता रही थी। १८ फरवरी को हमारी शादी हो गयी। विदाई के समय ये भी चुपके-चुपके रो दिये। शाम को ससुराल पहुंच गयी। रीति-रस्म के बाद मुझे मेरे कमरे में पहुंचा दिया गया। मेरे कदम ही उस कमरे की ओर नहीं बढ़ पा रहे थे। ये कमरे में पहले से ही बैठे हुए कोई किताब पढ़ रहे थे। मुझे देखते ही किताब एक ओर सरकाकर मेरी ओर बढ़े। मैं तो मारे डर से पसीने-पसीने हो गयी। पर देखा सर्दी का मौसम होने के बावजूद ये भी पसीने-पसीने हो रहे थे। शायद मुझसे भी ज्यादा घबरा रहे थे ये। फिर भी अपने को संभालते हुए हिम्मत करके इन्होंने एक अंगूठी मेरी ओर बढ़ाई। मैंने मारे घबराहट के उसको लेने से इन्कार कर दिया। इन्होंने फिर उस अंगूठी को मेरी ओर बढ़ाते हुए कहा, "ले, लो मेरी मां ने दी है।" कहकर हंसते हुए मेरे माथे पर प्यार की मुहर लगा दी। इनका संकोच देखकर मुझे भी हंसी आ गयी और इनके सीने से जा लगी। भाभी का उपदेश कि सबसे पहले अपने पति परमेश्वर के पैर छूना याद ही नहीं रहा और सारा डर छू मन्तर हो गया।

—मोहिनी राहुल

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमन्त्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए पता लिखा, टिकट लगा लिफाफा भी अवश्य भेजें।

निकाह, निकाह, निकाह

'निकाह' फिल्म के बाद लगता है कि निकाह शब्द सलमा आगा का पर्याय बन गया है। 'निकाह' फिल्म तक वह एक तलाक ले चुकी थी, फिर महमूद सिप्रा से शादी की, तलाक लिया। पाक टी० वी० स्टार जावेद से निकाह किया, लेकिन यह ज्यादा दिन नहीं चला। अब सलमा के खाविंद हैं रहमत खान। यह मशहूर स्क्वैश खिलाड़ी जहांगीर खान के कोच हैं। कहा तो जाता है कि सलमा की नजरें जहांगीर पर थीं, लेकिन जहांगीर ने इनकी तरफ नजर उठा कर ही नहीं देखा। लिहाजा इन्होंने रहमत का दामन थाम लिया। उनका यह चौथा निकाह देखिए, क्या गुल खिलाता है!

हिन्दुस्तानी मकान, पाकिस्तानी बिजली

भारत-पाक सीमा की वास्तविक नियंत्रण रेखा पर करीब दो हजार भारतीय मुस्लिम परिवारों ने बिजली और पानी के कनेक्शन पाकिस्तान सरकार से ले रखे हैं। यह किस्सा उन भारतीय मुसलमानों का है, जो कश्मीर घाटी में कुपवारा, ऊड़ी और केरन सेक्टरों में वास्तविक नियंत्रण रेखा पर रह रहे हैं। पंजनी, वरुती, तरकंडी और बालाकोट में रहने वाले भारतीय नागरिकों के मकान भारतीय सीमा पर हैं। पर खेती की जमीन पाक अधिकृत कश्मीर में है। कुछ मकानों का एक दरवाजा पाकिस्तान की तरफ है और दूसरा दरवाजा भारतीय सीमा की ओर। मजे की बात तो यह है कि इन लोगों के वोट भारत में भी हैं और पाकिस्तान में भी। इस तरह वे दोनों तरफ मतदान कर सकते हैं।

'सरदा' से 'गरमा'

हाल ही में पाकिस्तान के प्रधानमंत्री नवाज शरीफ दिल्ली तशरीफ लाये तो श्री चन्द्रशेखर जी ने उनसे कोयटा के खास फल 'सरदा' के बारे में पूछा। यह फल खरबूजे की किस्म का होता है, अंदर से सफेद, मीठा और ठण्डा होता है। बलूचिस्तान और उसके आस-पास के इलाकों में उगाया जाता है। लेकिन जनाब नवाज शरीफ का जवाब सुनकर तो चन्द्रशेखर जी हैरान रह गये, उन्होंने बताया कि पाक के कृषि वैज्ञानिकों के प्रयासों से इस फल का रूप ही नहीं, नाम व मिजाज भी बदल दिया गया है। इसका छिलका बहुत मोटा बना दिया गया है। इसके फलने का मौसम अब गर्मियों में हो गया है और इसका नाम 'गरमा' रख दिया गया है।

नन्ही-सी उम्र का टंकक

नौ साल की छोटी-सी उम्र वाला नितिन प्रकाश जब टाइपराइटर के की बोर्ड पर उंगलियां चलाता है, तो फिर उसकी टंकण गति देखने के काबिल होती है। नितिन की टंकण गति हिन्दी में ७८ और अंग्रेजी में ८५ शब्द प्रति मिनट है। इसकी असाधारण गति को देखकर कानपुर के सिटी मजिस्ट्रेट अश्विनी कुमार श्रीवास्तव ने सरकार से उसे 'प्रतिभाशाली बालक' घोषित करने की मांग की है। नितिन टंकण में विश्व रिकार्ड तोड़ना चाहता है, पर उसका कहना है कि वह टंकण-कला को अपनी जीविका का साधन नहीं बनाना चाहता। वह तो डाक्टर बनना चाहता है।

बेचारा शौहर

अखबारों में अकसर ही ऐसी खबरें देखने को मिल जाती हैं जिनमें ससुराल में बहू को प्रताड़ना झेलनी पड़ी तो उसने आत्महत्या कर ली या उसके ससुराल वालों ने उसे जला दिया या वह खुद जलकर मर गयी।

लेकिन जनाब हमेशा यही बात नहीं होती कुछ पत्नियां भी पतियों को बहुत सताती हैं। ऐसी ही जालिम पत्नी हैं श्रीमती संजय श्री राम जोशी, जिनकी प्रताड़ना के कारण सोपीनाथ नगर के २५ वर्षीय संजय श्रीराम जोशी ने शरीर पर मिट्टी का तेल छिड़ककर आत्महत्या करने की कोशिश की। पुलिस को दिये गये बयान में संजय ने बताया कि, "अपनी पत्नी द्वारा दी जा रही शारीरिक और मानसिक परेशानियों से छुटकारा पाने के लिए मैंने खुदकुशी करने की कोशिश की थी।"

इश्क ने तस्कर बना दिया वरना...

इश्क में लोग निकम्मे हो जाते हैं, मजनूं हो जाते हैं, पागल हो जाते हैं, खुदकुशी कर लेते हैं। लेकिन जनाब इश्क में तस्कर बनने का यह पहला किस्सा है और वह भी एक पुलिस के बेहद काबिल आफिसर का। ये हैं श्री लखविंदर सिंह बरार, जिन्होंने अपने २५ साल की पुलिस अफसरी के कैरियर में बहुत ख्याति अर्जित की थी, खास कर तस्करों को पकड़ने के मामलों में। मगर पिछले दिनों दक्षिण दिल्ली और गुड़गांव में स्मैक के एक बड़े मामले में जब बरार का नाम ड्रग्स तस्कर के तौर पर सामने आया तो लोग हैरत में पड़ गये।

तलाशी शुरू होने पर वह अपनी तस्कर महबूबा साबिया के साथ फरार हो गया। इस बीच उसे दिल्ली पुलिस से निलंबित भी कर दिया गया। करीब एक माह बाद बरार को भोपाल में गिरफ्तार कर लिया गया। दिल्ली पुलिस के एक जुझारू आफिसर को तस्कर बनाने में इनकी महबूबा साबिया का हाथ है। साबिया पहली बार अपने मकान मालिक के साथ झगड़ा होने पर उसके खिलाफ रिपोर्ट लिखाने के लिए थाने में आयी थी। बरार को पहली नजर में ही वह बेहद भा गयी। कुछ ही दिनों में दोनों का इश्क जोर पकड़ गया। बरार इतना दीवाना हो गया कि अपनी बीवी व दो बेटियों को छोड़कर साबिया के फ्लैट में रहने लगा और उसके इश्क में पुलिस अफसर से तस्कर बन गया।

याद रखिए, संतुलित पौष्टिक आहार के बिना, आपके शिशु को विटामिन और मिनरल की कमी हो सकती है.

"तभी तो मैं अपने शिशु को सेरेलॅक देती हूँ."

क्या आप जानती हैं कि विटामिनों और मिनरलों के उचित संतुलन से शरीर को पोषक तत्व प्राप्त करने में मदद मिलती है और शिशु इनकी कमियों से सुरक्षित हो जाता है?

अपने डॉक्टर से पूछिए. वह भी मानेंगे कि इन विटामिनों और मिनरलों को पाने का उत्तम तरीका है संतुलित पौष्टिक आहार. यानी वह आहार जिसमें प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फ़ैट, आयरन और कैल्शियम भी उचित अनुपात में हों–हर बार. हर दिन. दिन प्रतिदिन.

ज़्यादातर माताओं के लिए साधारण आहार में ऐसा संतुलन रख पाना आसान नहीं होता.

इसका समाधान?

सेरेलक. 4 महीने से शिशुओं को देने के लिए संतुलित पौष्टिक ठोस आहार, जब सिर्फ़ दूध ही काफ़ी नहीं होता.

सेरेलॅक विटामिन ए, डी, सी, बी कॉम्पलैक्स और ई से भरपूर है. इसमें प्रोटीन, फ़ैट, कार्बोहाइड्रेट, आयरन और कैल्शियम सभी संतुलित मात्रा में हैं. और सेरेलॅक का स्वाद शिशुओं को बहुत भाता है.

तो आज से ही अपने शिशु को संतुलित पौष्टिक सेरेलॅक के पूरे लाभ दीजिए. और जब शिशु 6 महीने का हो जाए तो उसे व्हीट-एप्पल, व्हीट-ऑरेंज और व्हीट-वैजीटेबल का अतिरिक्त लाभ दीजिए.

कृपया पैक पर दिए गए निर्देशों का पालन कीजिए.

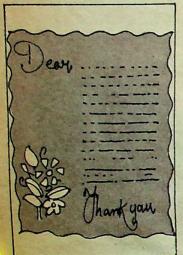
मुफ़्त सेरेलॅक बेबी केयर बुक

लिखिए : सेरेलॅक, पोस्ट बैग नं. 21, नई दिल्ली-110 029.

नेस्ले का एक उत्कृष्ट उत्पादन

अपने शिशु को दीजिए सेरेलॅक का अनूठा लाभ.

दैनिक शिष्टाचार

प्रश्न: मुझे हमेशा सिखाया गया है कि जब भी कोई आपको उपहार भेजता है, तो आप उसे एक धन्यवाद पत्र अवश्य लिखें। पर मेरी एक सहेली का कहना है, कि ऐसा जरूरी नहीं है। क्या यह सच है?

उत्तर: नहीं। अगर उपहार आमने-सामने दिया जाता है, तब तो मौखिक धन्यवाद उचित है। यदि उपहार डाक द्वारा आया है, तो एक धन्यवाद पत्र लिखना शिष्टाचार के अंतर्गत आता है। इससे उपहार भेजने वाले को यह सूचना भी मिल जायेगी, कि उनके द्वारा भेजा हुआ उपहार आपको सही-सलामत मिल गया है।

प्रश्न: यदि आपके बच्चे का जन्मदिन किसी त्यौहार के अवसर पर पड़ता है तो आप क्या करें? खासकर अगर वह त्यौहार ऐसा हो जिस पर तोहफा लाना जरूरी होता हो जैसे क्रिसमस।

उत्तर: हमारी शिष्टाचार विशेषज्ञा का कहना है कि यह बात तो तनिक भारी-भरकम जरूर हो जाती है कि लोगों पर ऐसे अवसर पर दो-दो तोहफे खरीदने की मजबूरी आ पड़ती है, पर आप इस खर्चे को कम कर सकती हैं। इस तरह कि अपने बेटे के जन्मदिन को साल में दो बार मनाइए। पहले मौके पर आप सिर्फ खास या बहुत ही करीबी रिश्तेदार बुलाइए। तीन-चार महीने बाद दूसरी पार्टी कीजिए जिसमें आप सबको बुलाइए। इस तरह आपके दोस्तों और आपके बच्चे के दोस्तों पर दो-दो उपहार का भार नहीं पड़ेगा।

प्रश्न: मैं अपनी एक मौसेरी बहन और उसके दो बच्चों को हर गर्मी की छुट्टियों में अपने घर बुलाती थी। तीन साल पहले मेरी कजन की मृत्यु हो गयी। फिर भी मैं उनके बच्चों को नियमित रूप से हर गर्मी की छुट्टी में बुलाती रही। पर उन बच्चों ने कभी इसका एहसान नहीं माना और आज तक कोई चिट्ठी भी नहीं लिखी। इस बार मैं सोच रही हूं, कि उन्हें न बुलाऊं, क्या यह उचित रहेगा?

उत्तर: हां। पर उन्हें आप खबर जरूर कर दें, कि इस बार आप उन्हें बुला न सकेंगी, ताकि वे अपना दूसरा प्रोग्राम बना सकें।

प्रश्न: मेरी बहन के पांच सौतेले बच्चे हैं और एक बेटी है। मैं नये साल का एक कार्ड पूरे परिवार को भेजती हूं और दूसरा अपनी भतीजी को अलग से भेजती हूं। क्या यह उचित है? क्या मुझे हर बच्चे को अलग-अलग कार्ड भेजना चाहिए?

उत्तर: आपको अपनी भतीजी को अलग से कार्ड नहीं भेजना चाहिए। इससे सौतेले बच्चे उपेक्षित महसूस करते होंगे। आपको हर बच्चे को अलग-अलग कार्ड देने की भी जरूरत नहीं। आप एक कार्ड अपनी बहन और उनके पति के नाम भेज सकती हैं और दूसरा सभी बच्चों के नाम।

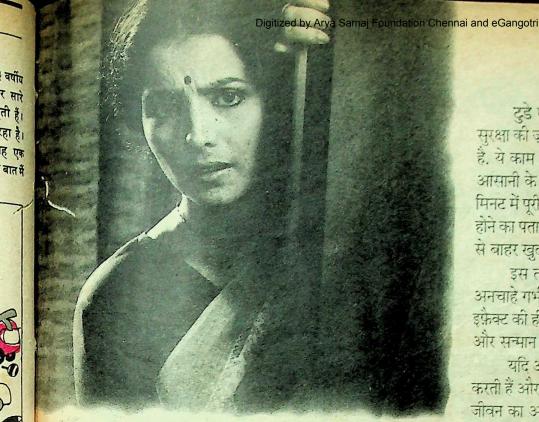
प्रश्न: इस बार नववर्ष पर मेरी भतीजियां और भतीजे घर पर आये थे। उन्होंने घर पर जो अफरातफरी मचाई, कि बस पूछिए मत! मेरा सारा घर उलट-पलट कर रख दिया। मैं चाहती हूं—आइन्दा बच्चे ऐसी हरकत न करें। यह कैसे हो सकता है? अगर मैं कुछ कहती हूं, तो रिश्तेदार नाराज होते हैं। क्या आप बताएंगी, कि इस स्थिति से मैं कैसे निबट सकती हूं?

उत्तर: आइंदा आप बच्चों के खेलने के लिए एक अलग कमरा रख लें। अगर कमरा न हो तो बाहर लॉन या मैदान में उन्हें खेलने को प्रोत्साहित कीजिए। बच्चों को प्यार से समझा दीजिए कि बस इसी जगह पर खेलना है। अपने घर के खास कमरे जैसे शयनकक्ष, स्टोर रूम ड्राइंग रूम आदि में उस वक्त के लिए आप ताला लगा दें। सबसे बढ़िया तरीका तो यह होगा, कि आप कमरे में उनके लिए टीवी या वी०सी०आर० का प्रबंध कर दें। कैरम, लूडो, खिलौने आदि रख दें। इससे बच्चों का मन भी लगा रहेगा और आपका घर नुकसान से बचा रहेगा।

प्रश्न: मेरी सास मेरे ३ वर्षीय बेटे रोहित के लिए खूब ढेर सारे फालतू खिलौने खरीदती रहती हैं। इससे रोहित बिगड़ता जा रहा है। इससे तो अच्छा है कि वह एक उपयोगी खिलौना उसे दें। यह बात मैं उनसे कैसे कहूं?

उत्तर: आप उन्हें शालीनता से समझा सकती हैं। आप कहिए कि 'मांजी, रोहित के पास बहुत सारे खिलौने हो गये हैं। उन्हें सहेज कर रखने के लिए जगह नहीं रह गयी है। अगर आप चाहती हैं तो सिर्फ एक ही खिलौना खरीद दीजिए।' आप उन्हें उपयोगी खिलौने का नाम भी बता सकती हैं।

प्रश्न: दीवाली के वक्त जब मेरी मुसलमान सहेली 'दीवाली मुबारक' कहती है, तो क्या मेरा यह कहना कि 'तुम्हें भी मुबारक हो' उचित है?

उत्तर: जी हां, क्यों नहीं? दीवाली और ईद दोनों ही राष्ट्रीय त्यौहार हैं। हिन्दू मुसलमान दोनों को ईद और दीवाली आदि त्यौहारों पर मुबारकबाद का आदान-प्रदान करना चाहिए, इससे कौमी एकता मजबूत होती है। इसी तरह दूसरे धर्मों के लोगों को भी खुशी के त्यौहारों पर एक-दूसरे से मिलकर शुभकामनाओं का आदान-प्रदान करना चाहिए।

—शिष्टाचार विशेषज्ञा, मनोरमा ब्यूरो

टुडे एक छोटा सा टैब्यूल है. जब भी सुरक्षा की ज़रूरत हो इसे शरीर में सरकाना होता है. ये काम मैं बेझिझक अकेले में बहुत ही आसानी के साथ कर सकती हूँ. यह करीब दस मिनट में पूरी तरह घुल जाता है. इसके होने - न होने का पता ही नहीं चलता. और फिर यह शरीर से बाहर खुद-ब-खुद निकल जाता है.

इस तरह अब सब कुछ मेरे हाथ में है. अनचाहे गर्भ का डर ही नहीं और न किसी साइड इफ़ैक्ट की ही चिंता. अब मेरे पास है पूरे कंट्रोल और सम्मान का सुरक्षित एहसास.

यदि आप भी नारीत्व के सम्मान की क़द्र करती हैं और मानती हैं कि यही सुखी वैवाहिक जीवन का असली राज़ है तो आप भी जान

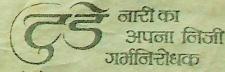
भला कोई भी क्यों जाने कि गर्भनिरोध के लिए मैं क्या करती हूँ?

मेरे ख्याल से गर्भ-निरोध बहुत ही निजी और नाज़ुक सवाल है. और किसी भी कीमत पर इससे नारी की मान मर्यादा और निजी मामलों को ठेस नहीं पहुंचना चाहिए.

हाँ, इसी ख्याल ने मुझे आप जैसी और नारियों के साथ अपना तजुर्बा बाँटने को उकसाया. संभवतः ये आपके काम भी आएगा.

अधिकतर मर्दों की तरह मेरे पति भी यही मानते हैं कि गर्भ न ठहरने का सारा ज़िम्मा पत्नी के हिस्से में ही आता है और इसके लिए जो भी तरीके सुझाए जाते हैं पत्नी उन्हें स्वीकार करती है, मान लेती है. क्योंकि उसके पास कोई और रास्ता नहीं होता. आखिर वो ठहरी एक नारी!

आप चाहें हँस लें मगर यही आज भी हरेक के साथ होता आ रहा है. मेरे साथ भी हुआ. पर एक दिन मुझे टुडे के बारे में पता चला. यह नए किस्म का गर्भ-निरोधक विदेशों में काफ़ी लोकप्रिय है और अब भारत में भी मिलने लगा है. छोटे नगरों के केमिस्टों के पास भी इसे पाया जा सकता है.

जाएंगी कि मैंने अपने निजी अनुभव को आप सभी से बाँटने की ज़िम्मेदारी भला क्यों उठाई! अगर मेरी जगह आप होती तो क्या आप भी यही नहीं करती?

गर्भ निरोध पर मुफ़्त पुस्तिका के लिए, टिकट लगे लिफ़ाफ़े पर अपना पता लिखकर यहाँ भेजिए:-
क्लिस केमिकल्स एण्ड फार्मास्युटिकल्स इंडिया लिमिटेड, स्काइपैक हाउस एनैक्स, मरोल, अंधेरी (पू.), बंबई ४०० ०५९.

... में भी उपलब्ध.

BT 181 90 R

आदत बेगम की

—कर्नल मुहम्मद खां

मैं आजिज आ गया था बेगम की इल्जाम लगाने वाली आदत से। बहुत सोच विचार कर आखिर मैंने एक उपाय निकाला। और वह उपाय ऐसा कारगर हुआ कि पूछिए मत

इत्तफाक से मेरे हाथ से गिलास छूट गया और फर्श पर गिर कर टूट गया। बेगम ने तीर की तरह इल्जाम खींच मारा, "आप हमेशा गिलास तोड़ देते हैं।"

हालांकि इससे पहले मुझसे सिर्फ एक बार गिलास टूटा था और वह भी हमारी शादी के शुरू के दिनों में। यानी, आज से कोई पन्द्रह साल पहले। क्या पन्द्रह साल में कोई वाकया दो बार घटित हो, तो उसे हमेशा कहा जा सकता है? लेकिन औरतों के तर्क की अपनी ही नाप तौल होती है। फिर यह इल्जाम मुझ पर गिलास तोड़ने के सिलसिले में ही नहीं लगाया गया, बल्कि मेरी दूसरी मासूम हरकतों के सिलसिले में भी मुझ पर कई बार लग चुका है।

"आप गुसलखाने का नल हमेशा खुला छोड़ देते हैं।" हालांकि यह गलती पन्द्रह सालों में शायद तीन या चार बार हुई होगी।

"आप हमेशा आलमारी की चाभी गुम कर देते हैं।" यह जुर्म सिर्फ एक बार हुआ था।

"आप हमेशा कार में पेट्रोल डलवाना भूल जाते हैं।" यह हादसा एक दफा भी नहीं हुआ था। महज पेट्रोल रुक जाने पर बेगम साहिबा को शक हुआ था कि पेट्रोल खत्म हो गया है।

यह तो उनका करम कहिए कि जब मैं अपने पहले बच्चे की पैदाइश पर मां-बेटे को अस्पताल में देखने पहुंचा तो बेगम अपनी आदत के बरखिलाफ, चुप लगाकर देर तक मेरी ओर बस टुकुर-टुकुर ताकती रहीं। यह नहीं कहा कि, 'जाइए, आप तो हमेशा बच्चे ही पैदा करते रहते हैं।'

लेकिन नहीं, मोहतरिमा 'हमेशा' का लफ्ज हमेशा ही इस्तेमाल नहीं करतीं। ऐसा होता, तो चंद ऐसे मौके भी हैं, जहां यह लफ्ज जायज तौर पर इस्तेमाल हो सकता है और इस्तेमाल करना चाहिए। मगर मजाल है, जो बेगम साहिबा उसे नोके जुबां पर लातीं। मसलन हर महीने पहली तारीख को पूरी तनख्वाह बेगम के हवाले कर देता हूं, लेकिन आज तक शरीफजादी के मुंह से तारीफ न सही इल्जाम ही सही, यह नहीं निकला कि आप हमेशा तनख्वाह ला कर मेरे हाथ पर रख देते हैं। बल्कि इस सिलसिले में कुछ फरमाती हैं तो यह कि, "खुदाया कब महीना गुजरे और चंद टकों का मुंह देखने को मिले।"

मैं बेगम को हर हफ्ते नयी फिल्म दिखानें ले जाता हूं। मगर क्या मजाल है कि उस हमेशगी का उन्हें कभी खयाल तक आया हो। बल्कि उलटी शिकायत करती हैं, "हाय, फिल्म देखे पूरा हफ्ता होने को है।"

खुदा जाने उस वक्त अपने प्रिय शब्द 'हमेशा' को बेगम कैसे पी जाती हैं?

अगले रोज हम इस्लामाबाद में एक दोस्त को मिलने गये। इस्लामाबाद में पहली बार मकान आसानी से नहीं ढूंढ़ा जा सकता। अतः मकान तलाश करते हुए कुछ वक्त गुजर गया तो बेगम साहिबा ने आदत के अनुसार फतवा दिया, "अजीब बात है, आप हमेशा रास्ता भूल जाते हैं।"

मुझसे न रहा गया। मैंने पूछा, "क्या कहा, हमेशा?"

"हां, तो और क्या?"

"तो प्यारी बेगम साहिबा, मुझे यह बताएं कि मैं इससे पहले चार बार कहां कहां रास्ता भूला था?"

"चार बार?"

"चलो एक बार सही।"

"अब मुझे याद थोड़े ही है।"

"तो क्या कोई इतिहास की किताब देखनी पड़ेगी?"

"हां, याद आया, पिछले साल आप मुझे सुनार की दुकान के बजाय सब्जीफरोश की दुकान पर ले गये थे। याद है न?"

"हां जी, बिलकुल याद है। हुआ यह कि आप अपने बुंदे बनवाने के लिए मुझे सुनार की दुकान पर ले गयी थीं, लेकिन वहां जाकर मालूम हुआ कि सुनार अपनी दुकान किसी सब्जीफरोश के हाथ बेचकर मरी रोड पर चला गया है। लिहाजा कुसूर सुनार का था या आपका? मेरा कैसे हुआ?"

"अरे जाने भी दें। आप तो हमेशा बाल की खाल उतारते रहते हैं।"

लीजिए, फिर हमेशा। और जहां तक खाल उतारने का सवाल है, खुदा गवाह है, कि खाल उतारने की हरकत मैंने जिंदगी भर नहीं की। न बाल की और न बकरे की।

हमारा डायरेक्टर रिटायर हुआ, तो दफ्तर वालों ने उसे विदाई

की पार्टी देने का इंतजाम किया। यह खालिस मर्दाना पार्टी थी। मैंने बेगम को किसी कदर माफी मांगने वाले लहजे में बताया कि मुझे इस पार्टी में अकेले ही जाना पड़ेगा। कहने लगीं, "ठीक है, मगर आपका बाहर जाना और मुझे हमेशा अकेले छोड़ जाना अच्छा नहीं लगता।"

"लेकिन बेगम," मैंने प्रोटैस्ट के तौर पर कहा, "पिछली बार जब मैं तुम्हें अकेला छोड़ कर बाहर गया था वह कोई दस साल पहले की बात है और गया भी इसलिए था कि आधी रात में बांध टूट जाने की वजह से शहर को बचाने के लिए तमाम मर्दों को सैलाब का मुकाबला करना पड़ा था। जाहिर है, उस दावत में आपका शामिल होना मुनासिब न होता।"

जवाब में उन्होंने फरमाया, "आप हमेशा कोई न कोई बहाना ढूंढ़ लेते हैं।"

देखा आपने? फिर 'हमेशा'।

एक रोज ड्राइंग-रूम में बैठा मैं सिगरेट पी रहा था कि इत्तफाक से थोड़ी-सी राख कालीन पर गिर गयी। बेगम ने झट इल्जाम लगा दिया, "आप हमेशा कालीन पर राख झाड़ देते हैं।"

मैंने कहा, "कभी-कभी राख गिर जाने से तो मुझे इनकार नहीं, लेकिन अगर मैं हमेशा अपने चालीस सिगरेट रोजाना की राख कालीन पर झाड़ता, तो पिछले पन्द्रह सालों में इस ड्राइंग-रूम में तकरीबन ग्यारह टन राख का ढेर लग चुका होता।"

लेकिन बजाय इसके कि अपनी गलती का एहसास करते हुए बेगम कोई माफी मांगतीं, कहने लगीं, "सचमुच इतनी राख जमा हो जाती! फिर तो अच्छा ही हुआ, मैं ज्यों-त्यों कर के हर रोज कालीन की सफाई करती रही।"

लीजिए मोहतरिमा ने ग्यारह टन फर्जी राख ढोने का क्रेडिट भी अपनी झोली में डाल लिया।

चंद रोज हुए मैं दफ्तर से घर जाने की नीयत से कार में बैठा मगर इंजन ने जवाब दे दिया। मजबूरन कार को दफ्तर में ही छोड़ा और बस से घर चल दिया। बस स्टॉप से घर पहुंचा, लेकिन ज्यों ही अंदर कदम रखा बेगम चिल्लायी, "आप हमेशा कीचड़ से सने हुए जूते पहने ड्राइंग रूम में दाखिल हो जाते हैं।"

यह मेरी बर्दाश्त की इन्तहा थी। मैंने उसी क्षण एक फैसला कर लिया और इस फैसले के अनुरूप अब:

१. हमेशा सिगरेट की राख कालीन पर झाड़ता हूं। बेगम साहिबा को सचमुच यह राख साफ करनी पड़ती है, जिससे उन्हें कमर दर्द की स्थायी शिकायत है।

२. गुसलखाने का नल हर रोज खुला छोड़ आता हूं और बेगम उसे भागमभाग बंद करती रहती हैं।

३. जब भी बेगम मेरे साथ कार में निकलती हैं, मैं हमेशा गलत रास्ते पर हो लेता हूं। बेगम चिल्लाती रहती हैं कि यह है सही रास्ता, इधर मुड़िये आखिर मुड़ता तो हूं, लेकिन बेगम साहिबा को जरा तड़पा कर।

४. अकसर अस्थायी तौर पर चाबियां गुम कर देता हूं ताकि बेगम साहिबा थोड़ी देर के लिए परेशान होती रहें।

५. जहां कहीं कीचड़ मिले, जूतों पर मल कर ड्राइंग रूम में आ जाता हूं। बेगम पांव पड़ती हैं कि खुदा के लिए ऐसा न कीजिए। मैं थोड़ी देर के लिए आंखें बंद कर इसका लुत्फ उठाता हूं।

अब बेगम ने इन हमेशा वाले इल्जामी जुमलों का इस्तेमाल छोड़ दिया है। अब उनका प्रिय फिकरा है: 'आप पहले तो ऐसा नहीं करते थे'। इस पर मैं थोड़ी देर के लिए फिर आंखें बंद करके लुत्फ उठाता हूं। वैसे मैं यह हरकतें करना छोड़ तो दूंगा, लेकिन अभी कुछ रोज नहीं, ताकि बेगम साहिबा को अच्छी तरह सबक याद हो जाये।

आखिरी खबर यह है कि बेगम साहिबा की आदत बड़ी तेजी से सुधर रही है।

—उर्दू से अनु०: सुरजीत

बीवी लुंगी व मियां पेटीकोट में !

उस दिन बाथरूम में मैं नहाने बैठी थी। नहाने से पहले, पहने हुए कपड़े धोने के लिए मैंने सोचा, धुला हुआ साया पहन कर भिगोने की बजाय इनकी लुंगी पहन कर कपड़े धो लूं और नहा लूं। लुंगी आंगन में तार पर भीगी हालत में डली हुई थी। मुझे उम्मीद थी कि नहा कर फिर डाल दूंगी तो शाम तक इनके स्कूल से आने के पहले ही लुंगी सूख जाएगी। लेकिन उस दिन स्कूल में किसी कारण से छुट्टी हो जाने के कारण ये बहुत जल्द आ गए।

कपड़े बदलने के लिए इन्होंने अपनी लुंगी तलाश की। मुझसे पूछा तो मैंने बता दिया कि मैं पहन कर नहा रही हूं।

थोड़ी देर के बाद मैं नहा कर कमरे में गई तो यह देखकर मेरी हंसी छूट गई कि हजरत, मेरा पेटीकोट पहने बैठे हैं।

—रेहाना खातून, जमशेदपुर

बीवी के कपड़े लेकर ऑफिस पहुंचे !

हमारे यहां बाथरूम के बाहर पतिदेव का स्कूटर खड़ा रहता था। उस दिन कपड़े धोकर मैंने स्कूटर के कैरियर पर रख दिये। अभी सुखा दूंगी, सोच कर मैं सब्जी संभालने रसोई में चली गई। थोड़ा और काम निपटा कर कपड़े सुखाने

चाहे तो वहां कपड़े कहीं दिखाई नहीं दिये। स्कूटर पतिदेव ऑफिस ले गए थे। कहां रख गए हैं, सोचते हुए सारा घर छान मारा, मगर कपड़े नहीं मिले। उधर पतिदेव जब ऑफिस के निकट पहुंचे तो कुछ सहयोगी मिल गए। उनमें से एक ने इनसे कहा "क्यों गुप्ता जी आज बीवी के कपड़े धोने के बाद सुखाने का टाइम नहीं मिला, जो ऑफिस में सुखाने लाए हो ?" ये कुछ समझे ही नहीं और वो लोग जोर-जोर से हंसने लगे। ऑफिस पहुंचने पर जब स्कूटर रखने लगे, तब सारा माजरा समझ में आया। गनीमत थी कि कपड़े कहीं गिरे नहीं। अब इन कपड़ों का क्या करें, कुछ समझ में नहीं आया। फिर इन्हें एक युक्ति सूझी। एक-एक कर सारे कपड़े डिक्की में भर दिये।

शाम को घर आकर मिट्टी में लथपथ कपड़े बाहर निकाल कर पटके तो मैंने अपना सिर पीट लिया। देखिये मुझे ही डांटने लगे कि तुमने बताया क्यों नहीं कि कपड़े पीछे रखे हैं।

—श्रीमती रमा खण्डेलवाल, भीलवाड़ा

पत्नियों से छुपाने के नुस्खे !

मेरे साहित्यकार पति ने सुबह उठकर घर सिर पर उठा लिया था। कारण था रात को उनके द्वारा लिखा गया एक लेख नहीं मिल रहा था। काफी ढूंढ़ा गया, पर कहीं नहीं मिला। कुछ दिन बाद मैं, जब तकियों

के कवर धोने के लिए निकाल रही थी, तब उसमें से कुछ कागज निकले। उस समय मेरी समझ में आया कि यह वही लेख है, जिसे रात को लिखकर पति ने तकिये के नीचे रखने के बजाये, तकिये के अंदर नींद के झोंके में रख दिया था। इत्तफाक से मैंने उस लेख को खोलकर देखा तो उसका विषय था, 'पत्नियों से अपने प्रायवेट पत्र, रुपये आदि छुपाने के नुस्खे।' एक नुस्खा उन्होंने यह भी बताया था कि तकिये के कवर के अन्दर अगर चीजें छिपा दें तो पत्नी को कुछ भी नहीं मालूम हो पायेगा !

—श्रीमती नूतन श्रीवास्तव, भोपाल

समय का भ्रम

मेरे प्रोफेसर पति को प्रातःकाल पांच बजे उठकर व्यायाम करने की आदत है। एक बार वह लंच करने के उपरांत सो गए और लगभग चार घंटे सोने के बाद सायंकाल पांच बजे जागे। घड़ी देखने के उपरांत हड़बड़ाकर पलंग से उतरे और धड़ाधड़ व्यायाम करने लगे। दरअसल वह प्रातःकाल के भ्रम में थे।

—श्रीमती नीलम खरे, मण्डला

पड़ोसियों के लिये सब्जी !

मेरे पति की आदत थी कि वह खाना दूसरों की चिन्ता रखते हुए खाते थे। कहीं किसी के लिये खाना कम न हो जाये ! खासकर सब्जी वगैरह कन्जूसी से खाते थे। अतः खाना उनको मैं स्वयं बैठकर खिलाती थी।

एक दिन खाना टेबिल पर लगा रखा था। पति को कहीं जाने की जल्दी थी, और मैं किसी कार्य में व्यस्त थी, इसलिए उनको खाना स्वयं ही लेकर खाना पड़ा।

उनके जाने के बाद जब मैं, बच्चों के साथ खाना खाने के लिए बैठी तो सोच रही थी कि आज पति ने अपनी आदत के अनुसार बहुत कम सब्जी खाई होगी। लेकिन मैंने सब्जी का डोंगा खोला तो सारी सब्जी नदारद ! मुझे आश्चर्य तो बहुत हुआ। खैर, हम लोगों ने अचार वगैरह से चुपचाप खाना खा लिया। दूसरे दिन बात चलने पर मैंने पति से पूछा, "कल आपको सब्जी कम तो नहीं पड़ी ?"

तब पति बोले, "अरे, कल तुमने क्या पड़ोसियों के लिए भी सब्जी बना ली थी ? इतनी सारी सब्जी खराब जाती, इसलिए मैं सब सब्जी खा गया !"

—मिथलेश अग्रवाल, लखनऊ

मैंने प्यार किया

बस १५ वर्ष की थी मैं। मेरी बड़ी बहन पूनम ने मेरा नाम और तस्वीर स्थानीय दैनिक के 'पेन फ्रेन्डशिप' के कॉलम में छपवा दिया। चिट्ठियों के ढेर लग गये। तरह-तरह के सुन्दर लेटर पैड देखने को मिले। साथ ही कुछ तस्वीरें भी थीं। ९९.९ प्रतिशत पत्र लड़कों द्वारा लिखे गये थे। हास्यास्पद बात यह थी कि उनमें से कइयों ने अपने पहले ही पत्र में शादी का प्रस्ताव भी रख दिया था। एक-एक पत्र मैं और पूनम दीदी खोलती और पढ़ती जातीं...हंस-हंसकर पेट में बल पड़ जाते थे। परन्तु उस भीड़ में एक पत्र कुछ अलग हट कर भी तो था। मोतियों जैसी सुन्दर लिखावट। जैसे हर अक्षर बोल रहे हों। साथ में लिखने वाले की न कोई तस्वीर थी, न ही शादी का प्रस्ताव। बस इतना ही लिखा था, "आपकी बोलती हुई तस्वीर और नाम देखा, दिल ने चाहा, दोनों का निमंत्रण स्वीकार कर लूं। वैसे तो मैं अभी तक किसी का अच्छा दोस्त साबित नहीं हुआ हूं, आपका भी शायद ही बन सकूं। फिर भी मेरा विश्वास कीजिएगा। बड़ी नाउम्मीदी से यह पत्र लिख रहा हूं, उचित समझें तो चिट्ठी का उत्तर भेजें—सौरभ...।"

मैंने कई बार इस पत्र को पढ़ा। फिर पत्र का उत्तर भी दिया, साथ ही अपना सम्पूर्ण परिचय भी। मैंने ऐसे घर में आंख खोली थी, जहां संगीत की पूजा होती है। मुझे नृत्य में महारत हासिल है और मैं केवल नृत्य, संगीत और अपने चित्रों से ही प्रेम करती थी। यह नया अनुभव था।

सप्ताह भर के अन्दर सौरभ ने मेरे पत्र का उत्तर दो लाइनों में भेजा—"शुक्रिया कहने की मेरी आदत नहीं, फिर भी आपका पत्र पढ़कर बहुत अच्छा लगा...आशा करता हूं भविष्य में हम दोनों सच्चे दोस्त साबित होंगे..." फिर तो पत्रों का सिलसिला ऐसा चला कि हफ्ते में एक पत्र सौरभ का मेरे पास न आता तो मुझे बड़ा ड्राई लगता। बड़ी प्यारी-प्यारी बातें लिखता था वह।

एक दिन उसका एक पत्र आया, जिसे पढ़कर मैं स्तब्ध रह गयी। पत्र पढ़कर ऐसा लगा जैसे किसी ने मुझे चकरी वाले झूले पर बिठा कर जोरों से नचा दिया हो। आंखों के सामने रोशनी के बजाय अंधेरा छा गया। उस दिन मैंने कुछ खाया-पिया भी नहीं, रातभर करवटें बदलती रही। नींद थी कि आती ही न थी। सौरभ ने मुझे बीच भंवर में फंसा दिया था। न मैं रो पाती थी न ही हंस पाती थी। दूसरे दिन मेरी परेशानी देखकर मेरी एक सहेली ने परेशानी का कारण पूछा। मैं फूट पड़ी। मैंने सौरभ का लिखा वह पत्र उसे पढ़ाया था। पत्र में लिखा था, "प्रिय आरती, हम दोनों ने एक दूसरे को पचास से भी अधिक पत्र लिखे और शायद हम दोनों, एक दूसरे को अच्छी तरह से समझ भी चुके हैं। पहेलियां बुझाने की मेरी आदत है नहीं। मैं इस पत्र में सब कुछ स्पष्ट लिख रहा हूं। आरती, मैं तुम्हें बेहद चाहने लगा हूं और तुमसे शादी करना चाहता हूं...बस। मुझे तुम्हारा जवाब चाहिए..वो भी १० दिनों के अन्दर..।"

मेरे मित्र ने मुझसे पूछा, "आरती इसमें परेशानी क्या है?" तब मैंने उसे अपनी समस्या से अवगत कराया कि एक पेन फ्रेण्ड को अपना भविष्य कैसे सौंप दूं? इस पर उस सहेली की सलाह पर मैंने सौरभ को एक झूठी कहानी बनाकर लिखी, "मैं किसी दूसरे लड़के से प्यार करती हूं और शादी भी उसी से करूंगी...तुम्हें मैं सिर्फ एक बहुत अच्छा दोस्त समझती हूं और इस सम्बन्ध को इसी तरह पवित्र रखना चाहती हूं।"

सौरभ ने इस पत्र का भी जवाब दिया था। उसमें लिखा था, "जबरदस्त झटका लगा है मुझे, पर मैं बरदाश्त कर लूंगा।" फिर उसने एक शेर लिखा था :

अपनी तबाहियों का
मुझे कोई गिला नहीं
तुमने किसी के साथ
मोहब्बत निभा तो दी

उस दिन मैंने अपनी दीदी पूनम को सब कुछ विस्तार में बताकर राय मांगी थी। दीदी ने भी सब कुछ भूल जाने की बात कही। जैसे-जैसे दिन बीतते जा रहे थे, मुझे सौरभ के प्रति सहानुभूति बढ़ती जा रही थी। अकसर सौरभ की एक काल्पनिक शक्ल मेरे मस्तिष्क पटल पर स्केच हो जाती थी। कुछ दिन बाद धीरे-धीरे सहानुभूति प्यार में परिवर्तित हो गयी। अपने आप को लाख समझाने के बाद भी उस दिन मैंने कलम उठा ही लिया था और लिखा था, "सौरभ, पिछली कहानी मनगढ़ंत थी। मैं तैयार हूं। शादी भी तुम्हीं से करूंगी। इस सम्बन्ध में तुम अपने परिवारवालों से बोलो मेरी मम्मी से सम्पर्क करें...।"

दिन बीते, सप्ताह बीते, महीने बीते, कोई जवाब नहीं आया। मैंने उसके बाद कई पत्र डाले। छः महीने बाद एक पोस्टकार्ड अवश्य आया। उस पर अंकित था आरती जी, सौरभ यहां पर 'टेनेन्ट' थे, अब इस शहर में नहीं हैं। कहां गये, मुझे नहीं पता। कृपया अपना समय नष्ट न करें।' इस पत्र के बाद मैं निढाल हो गयी थी। इस घटना को पूरे ३ वर्ष बीत चुके हैं। आज मुझे एहसास होता है मैंने यूं ही एक अच्छे मित्र 'सौरभ' खो दिया।

—आरती श्रेष्ठा

मैं सिर्फ मां ही नहीं हूं...

एक स्त्री सिर्फ मां ही नहीं होती, पत्नी भी होती है। बच्चों के लालन-पालन के अतिरिक्त भी उसकी अपनी आशाएं व आकांक्षाएं होती हैं। पढ़िए, इस संबंध में एक मां का दृष्टिकोण...

छाया: आनंद निगम

अब मैं उन पत्नियों से ऊब चुकी हूं, जो सिर्फ मां बनकर रह गयी हैं। सिर्फ बच्चों को सब कुछ समझने वाली माता-पिता की मनोवृत्ति मुझे विस्मित कर देती है।

एक मां का कथन है कि उसका बच्चा हर रात उसके और पति के साथ इसीलिए सोता है, कि वह दूसरी खाट पर अलग सोना नहीं चाहता। पर पति-पत्नी के बीच बच्चे को क्यों आने दिया जाए? एक अन्य मां ने बताया कि उसके विकलांग बच्चे की वजह से उसका वैवाहिक जीवन अंततः तबाह हो गया।

वैसे तो मैंने बच्चों को वैवाहिक संबंध बनाते या तोड़ते कभी नहीं देखा। हां, एक बार संबंधों का टूटना जरूर देखा। जब एक स्त्री का अपने बच्चे से इतना लगाव हो जाता है, कि वह उसी को सब कुछ मानने लगती है, तो पति की भूमिका सिर्फ बच्चे के पिता व मोटी कमाई तक सीमित हो जाती है। तब वह पति से

व्यक्ति, पुरुष, पति व प्रेमी की तरह व्यवहार नहीं कर पाती।

जब आप किसी से विवाह करती हैं, तब यह स्पष्ट है कि आप एक पुरुष से प्यार करने की वजह से उससे शादी करती हैं। उसी प्रकार पुरुष आपको भावी संतानों की मां समझकर नहीं, अपितु आपको एक स्त्री के रूप में प्यार करके आपकी अपनी पत्नी बनाता है। यही दो प्रारंभिक उपादान-अर्थात स्त्री व पुरुष आगे चलकर संतानों के सृष्टा बनते हैं। इनका प्यार व मिलन ही संतानोत्पत्ति का कारण है। दुःख की बात है कि सिर्फ बच्चों के कारण इन दो मूल प्राणियों/स्त्री पुरुष की पहचान की उपेक्षा की अवहेलना होने लगती है।

कुछ सप्ताह पूर्व मैं एक ऐसी महिला से मिली, जिसके साढ़े चार वर्ष की एक पुत्री थी। यह पुत्री अपने जन्म से लेकर आज तक एक पल के लिए भी अपनी मां की आंखों से अलग नहीं हुई। महिला और उसके पति न तो कभी अकेले बाहर जा सके और न ही आज तक अकेले सो सके। हर जगह बच्ची अपनी मां के साथ लगी रहती। जब कभी वे बाहर जाने लगते, बच्ची मां की साड़ी का पल्लू खींच कर खड़ी हो जाती और अंगूठा चूसने लगती। मुझे डर है कि क्या यह छोटी बच्ची स्कूल में अकेली रह सकेगी?

आप मुझे गलत न समझिये। मुझे तीन वर्षीया पुत्री और अट्ठारह माह के पुत्र की मां होने पर गर्व है। मैं उन्हें बेहद प्यार करती हूं। जहां वे चाहते हैं, उन्हें मैं वही ले जाती हूं। मुझे उनके साथ घण्टों खेलते रहना बहुत अच्छा लगता है। मुझे उनके तथा उनके मित्रों की रुचि के अनुरूप खिलौने बनाने और नित नए कपड़े सिलने में अत्यधिक संतोष मिलता है।

पर मैं उनके लिए ऐसा कुछ नहीं करूंगी, जिससे मेरी खुद की जरूरतों में बाधा पड़े। मैं भी इंसान हूं, मेरे भी अधिकार हैं, मेरी भी जरूरतें हैं, आशाएं और आकांक्षाएं हैं। मां होने के कारण मेरी जरूरतें व आकांक्षाएं खत्म नहीं हो जायेंगी। अन्य कार्यों में भी व्यस्त रहती हूं।

जब आप किसी से विवाह करती हैं, तब यह स्पष्ट है कि आप एक पुरुष से प्यार करने की वजह से उससे शादी करती हैं। उसी प्रकार पुरुष आपको भावी संतानों की मां समझकर नहीं, अपितु आपको एक स्त्री के रूप में प्यार करके आपको अपनी पत्नी बनाता है

घर में टाइप करना, महिला सभाओं में जाना, बाजार से सामान लाना, और घरेलू काम-काज करना मेरी दिनचर्या है।

जब कभी मैं अपने पति के साथ एक सप्ताह के लिए बाहर जाती हूं, तब बच्चों को घर पर (अगर कोई व्यवस्था हो सकी), या मित्रों के साथ ही छोड़ जाती हूं। अपनी गतिविधियों में मैं बच्चों को बाधक नहीं बनने देती। यद्यपि मां-बाप के बिना मित्रों के संग रहना बच्चों के हक में कुछ हद तक बुरा होता है, परन्तु मुझे भी अपने ढंग से जीने का पूरा अधिकार है। साथ ही मैं इस बात से इंकार भी नहीं कर सकती, कि बच्चों के हित के लिए मुझे बहुत कुछ त्यागना पड़ता है। पर इसका मुझे कोई अफसोस भी नहीं। मैंने अपने ऊपर बच्चों द्वारा लगाए जाने वाले प्रतिबंध की सीमा निर्धारित कर ली है। यह प्रश्न प्राथमिकता देने का है—और मैं अपने पति और अपने आपको प्रथम स्थान पर रखती हूं।

मैं नहीं समझती कि मैं निष्ठुर हूं अथवा अनावश्यक रूप से बच्चों पर रोक लगाती हूं। मेरे बच्चों को पूरी आजादी है। पर आज मेरा सिद्धांत यह है, कि मुझे अपने जीवन को नियंत्रित करने का पूरा अधिकार है। यद्यपि उम्र बढ़ने के साथ-साथ यह नियंत्रण कम भी होता जायेगा।

मुझे बड़ी खुशी है, कि मैं अपना गृहस्थ जीवन इसी ढंग से चला रही हूं जिसमें बच्चों को भी किसी बात की मनाही नहीं। वास्तव में जब कोई स्त्री मां बनती है, तो उसके हितों की टकराहट दूसरे के हितों से हो सकती है। जब यह टकराहट मां अथवा बाप और बच्चों के बीच होती है, तो मैं जानती हूं कि हर बार विजय किसकी होनी चाहिए।

मेरे विचार से जीवन का यही ढंग होना चाहिए। जब बच्चे हर समय अपने घर की ओर दौड़ना शुरू कर दें और माता-पिता के व्यक्तिगत जीवन में बाधक बन जाएं, तब माता-पिता और बच्चों तीनों को अहित पहुंच सकता है। बच्चे, मां-बाप पर जरूरत से ज्यादा निर्भर रहने लगते हैं और सोचते हैं कि वे हर एक पर शासन करने में सफल हो जायेंगे। पिता अपने आपको महज एक पिता और रोटी कमानेवाला पुरुष समझने लगता है और माता बच्चों की एकमात्र प्रतिनिधि बनकर ही रह जाती है।

मुझे तो अपने बच्चों से ही मतलब है। मैं उनसे प्यार करती हूं, उनके साथ मुझे आनंद आता है। उन्हें हमेशा खुश देखना चाहती हूं। हां, कभी-कभी मैं यह जरूर सोचती हूं, कि मेरे बच्चे अपने जीवन में क्या करेंगे। पर मैं यह भी जानती हूं कि उनके स्थान पर मैं उनका जीवन जी नहीं सकती। अतः मैं सिर्फ इस बात पर ध्यान देती हूं, कि मैं अपने जीवन को कैसे सार्थक व सुखी बना सकती हूं।

—मनोरमा प्रतिनिधि

महिलाएं अपनी सुरक्षा के लिये क्या करें ?

आज भारतीय नारी हर क्षेत्र में प्रगति कर रही है। कार्यालय, कारखाने आदि विभिन्न क्षेत्रों में आज स्त्रियां सफलतापूर्वक काम कर रही हैं। पर, समाज में ऐसे लोगों की कमी नहीं है जो सदा स्त्री की मजबूरी व असावधानी का नाजायज फायदा उठाने की ताक में रहते हैं। विकृत मानसिकता के लोग अवसर मिलते ही स्त्री को तंग-परेशान करने लगते हैं। कभी-कभी वे युवती के अपहरण व बलात्कार से भी नहीं हिचकते। समाज विरोधी लोगों के जाल में फंसकर ऐसी युवतियों का जीवन नारकीय हो जाता है। इस तरह के हादसों से बचाव के लिए यहां कुछ सावधानियां बताई जा रही हैं

आजकल किशोरियों का अपहरण होना एक आम बात हो गयी है। विकृत मानसिकता के लोग किसी भी नवयुवती का अपहरण करने में हिचकते नहीं और इसके बाद युवती के घरवालों पर जो बीतती है, इसकी कल्पना केवल भुक्तभोगी परिवार ही कर सकता है।

ज्यादातर मामलों में तो अपहृत युवती के साथ सामूहिक बलात्कार करके उसकी हत्या कर दी जाती है। वह बचकर यदि घर वापिस आ भी जाये, तो समाज उसे नहीं स्वीकारता। ऐसे में उस युवती का जीवन एक प्रकार से नारकीय हो जाता है।

मेरे पड़ोस में एक बार इसी प्रकार की घटना घटी थी। सोलह वर्ष की एक चंचल किशोरी का अपहरण कर लिया गया था। सात दिनों बाद वह अधमरी अवस्था में घर लौटी थी। बैडमिन्टन की जिला स्तर की खिलाड़ी थी, पर जब उसका अपहरण हुआ तो शुरू में वह यही नहीं समझ पायी कि दरअसल मामला क्या है। घर लौटकर वह बुझी-बुझी रहने लगी थी। उसकी पुरानी सहेलियां भी उससे कटने लगीं। ऐसे में मैं एक दिन उसके पास जा पहुंची और धीरे-धीरे इधर-उधर की बातें करके उसे सामान्य बनाने का प्रयास करने लगी। इसी दौरान उसने मुझे बताया कि वह चाहती तो अपने आपको अपहृत होने से बचा सकती थी, पर शुरू में वह यह समझ ही नहीं पायी कि दरअसल माजरा क्या है। दो नवयुवक जो देखने में सीधे-सादे लगते थे, अचानक उसके पास आए और एक जगह का पता पूछने लगे। इसी दौरान एक कार उसके बगल में आयी और उन्होंने उसका मुंह बंद करके कार में डाल दिया और ले गये।

वह बताने लगी, "मैं जरा भी सतर्क होती, तो उनसे बचकर भाग सकती थी, या शोर मचा सकती तो कम-से-कम इस जलालत से तो बच जाती," इतना कहते-कहते वह सिसक उठी।

यह बात सच है कि यदि कुछ बातों का ध्यान रखा जाय, तो इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचा जा सकता है। ये बातें इस प्रकार हैं :—

सचेत रहिए

अपने आपको सुरक्षित रखने की सबसे बड़ी कुंजी यह है कि सदा अपने को सचेत रखिए। जब भी कहीं आएं जाएं, मस्तिष्क को सचेत रखें। ऐसा न हो कि आत्मरक्षा के नाम पर डरकर आप कोई हास्यास्पद कदम उठा लें। कुछ सावधानियां अवश्य बरतें। जैसे हर किसी को यह न बताएं कि आज आपका क्या-क्या कार्यक्रम है, आज कहां-कहां जाएंगी और क्या-क्या करेंगी। यदि आप कामकाजी महिला हैं, तो ऑफिस जाते या आते समय सुनसान रास्ते से न जाएं। भीड़भाड़ वाला रास्ता ही अपनाएं। हो सके तो किसी और महिला सहयोगी को साथ ले लें। रात में कहीं अकेली जाने से बचें। यदि आपका काम ऐसा है कि लौटने में देर हो जाती है तो किसी परिचित पुरुष के साथ ही घर जाएं।

जब आप किसी नए स्थान पर जा रही हों, तो यह देख समझ लीजिए कि वह आपके लिए कितना सुरक्षित है तथा वहां कोई खतरा तो नहीं है? वहां बचाव के साधन उपलब्ध हैं या नहीं?

सचेत रहकर अपनी शक्ति पर पूरा भरोसा रखें और अपने आत्मविश्वास को मजबूत करती रहें। इसके लिए अपने शरीर को हमेशा चुस्त-दुरुस्त बनाएं रखें। इसका भी बड़ा महत्व है। आत्मविश्वास के कारण ही अकसर ऐसा होता है कि कठिन परिस्थिति के अचानक सामने आ खड़े होने पर भी उससे आसानी से निबटा जा सकता है।

सतर्कता की जरूरत

आत्मविश्वास की कमी होने से जरा-सी बात पर ही घबराहट पैदा हो जाएगी और कुछ भी अघटित घट सकता है। आपकी घबराहट देखकर गलत किस्म के लोग समझेंगे कि आपसे गलत फायदा उठाया जा सकता है। परिस्थितियों में सही और बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय ले सकेंगी।

सड़क पर चलते समय किन्हीं खयालों में मत खोई रहिए। जिन लोगों में आत्मविश्वास की कमी होती है, वे अपने कदमों व हाथ की जुम्बिश में तालमेल नहीं रख पाते। कदम जमीन पर थप-थप पड़ रहे हैं और हाथों की जुम्बिश भी बेजान, बेढंगी व असन्तुलित होती है। वे अपने आसपास के माहौल के प्रति उदासीन रहते हैं। वे आगे झुके-झुके चलते हैं जैसे किसी विचार में खोये हैं। आपकी चाल आत्मविश्वास से भरी हो। सीधी खड़ी रहिए, सन्तुलन के लिए अपने पांवों को एक-दूसरे से थोड़ा अलग रखिए, सिर को ऊंचा रखिए, अपनी परिस्थितियों पर लगातार नजर रखिए। यदि आपको देखने से यह लगे कि आसपास जो कुछ हो रहा है। उस पर आपकी लगातार नजर है, तो आप पर किसी को सहसा हमला करने की हिम्मत नहीं होगी। आसन, व्यायाम व प्राणायाम करने से आपका 'पोस्चर' ठीक रहेगा व आपको तनाव से भी मुक्ति मिलेगी।

परिस्थितियों को पहले जांच-परख लें, फिर कदम उठायें

जब आप किसी नए स्थान पर जा रही हों तो यह देख समझ लीजिए कि वह आपके लिए कितना सुरक्षित है तथा वहां कोई खतरा तो नहीं है? वहां बचाव के साधन उपलब्ध हैं या नहीं? इसके बाद यह तय कीजिए कि यदि कोई जटिल स्थिति पैदा हो जाती है, तो आप उस समय क्या करेंगी? इन सबके बाद, जब आप उस स्थान पर जाएं और यदि कोई व्यक्ति आपको ठीक नहीं लगे या कोई परिस्थिति आपके प्रतिकूल नजर आये, तो उसे नजरअंदाज न करें, बल्कि यथासम्भव उस परिस्थित से बचने का प्रयास करें। आप अपने अन्दर कोई भी डर, शंका या बेचैनी महसूस करें या आपकी अन्तरात्मा चेतावनी दे तो फौरन बचने की कार्रवाई करें। सुस्ती या लापरवाही एकदम न बरतें।

सहज बोध और अंतर्दृष्टि काफी महत्वपूर्ण और सहायक सिद्ध होती है। विषम परिस्थिति आने पर ज्ञानेन्द्रि पर पूरा भरोसा रखना चाहिए और उसके द्वारा दिए गये पूर्व संकेतों का लाभ उठाना चाहिए।

अकसर ऐसा होता है कि यदि कहीं कुछ गड़बड़ होती है, तो हमारे शरीर पर सबसे पहले उसकी प्रतिक्रिया होती है, जैसे पेट में ऐंठन होना, गला सूख जाना या पीठ तथा कन्धों पर तनाव हो जाना आदि। सम्भव है कि बुद्धि व तर्क द्वारा आपको ऊपर से लगे कि खतरे की कोई बात नहीं। लेकिन यदि आपके मन में यह भाव उठे कि चीजें ठीक नहीं हैं और आपकी सुरक्षा के प्रतिकूल हैं, तो इसकी उपेक्षा न कीजिए। इस तरह के भाव का बड़ा महत्व है और आप फौरन बचने का उपाय करें।

अपनी भावनाओं व प्रतिक्रियाओं से तालमेल बिठाने की कोशिश कीजिए। इसका अभ्यास कीजिए। इससे आप किसी भी प्रतिकूल परिस्थिति का सहज रूप से मुकाबला कर सकेंगी।

अपने दैनिक जीवन में हम क्या करें व कैसे रहें, जिससे खतरों का कम-से-कम सामना करना पड़े और खतरा आ भी जाय तो उससे हम निबट सकें? यहां कुछ सुझाव पेश हैं:

यात्रा के दौरान

० आपको इस बात की पूरी जानकारी होनी चाहिए कि आप कहां जा रही हैं।

० ऐसे जूते और कपड़े पहनिये, जिन्हें धारण कर चलना और दौड़ना आसान हो।

० दोनों हाथों को खाली रखने का ही प्रयास कीजिए और यदि कुछ सामान साथ ले जाना आवश्यक हो, तो एक छोटा, हलका हैण्डबैग ही साथ रखिए, जो आसानी से कंधे पर लटकाया जा सके।

० जब कभी आप बाहर जायें, तो बैग में अपने सारे सामान लेकर मत चलिए, जिससे संकट पड़ने पर बैग को भी छोड़कर भागा जा सके।

० कीमती सामान अपनी पोशाक की भीतरी जेब में रखिए और सेफ्टीपिन लगा दीजिए।

० ऐसा स्कार्फ या चुन्नी मत ओढ़िए, जिसके दोनों सिरे आपके पीछे लटक रहे हों। इससे आक्रमणकारी आपका गला घोंट सकता है।

० जोर से चीखने या चिल्लाने का अभ्यास कीजिए ताकि जरूरत पड़ने पर आप इस तरह चिल्ला सकें कि आपकी आवाज दूर तक सुनाई दे। अपने 'हथियार' लेकर बाहर जाएं। कंघा, जूते और छाता हमलावर का मुकाबला करने में सहायक हो सकते हैं। चाभी का गुच्छा भी मददगार सिद्ध हो सकता है।

० अजनबियों को अपना नाम, पता और नौकरी का स्थान न बताएं। न ही ये बताएं कि आप अकेली रहती हैं। ऐसी जगहों पर भी यह सब न बताएं, जहां आपकी आवाज दूसरे सुन सकते हों।

अगर आपको लगे कि आपकी खिड़कियां खुली हैं, दरवाजे के साथ छेड़खानी हुई है और घर में कोई छुपकर बैठा है तो घर में न घुसिए, बल्कि बगल के घर से फोन करके पुलिस को सूचित कीजिए

० यदि किसी नशे की आदी हों, तो नशा कर के यात्रा न करें, यह आपके लिए घातक हो सकता है। नशे की हालत में व्यक्तियों व परिस्थितियों के बारे में सही निर्णय नहीं लिया जा सकता।

पैदल या साइकिल पर

० खाली, सुनसान स्थान, अंधेरे मकानों, झाड़ियों, उजाड़ या वियाबान स्थल, गलियों में न जाएं। रात में भीड़भाड़ वाली सड़कों और रोशनी वाले स्थान से ही जाएं।

० कहीं आने-जाने के अपने दैनिक कार्यक्रम में बदलाव करती रहें।

० ऐसे स्थानों का पता रखिए, जहां फोन हों। यदि आपका कोई पीछा कर रहा हो, तो फोन का इस्तेमाल कर अपना बचाव कर सकती हैं।

० अगर जरूरत पड़े तो लम्बी दूरी वाले रास्ते से भी जाने को तैयार रहिए।

० चाभी के गुच्छे पर कभी भी अपना नाम और पता मत लिखिए।

० यदि आप किसी एकाकी स्थल पर नौकरी करती हैं या आपको ऐसे स्थान पर आना-जाना पड़ता है, जो शहर से अलग-थलग है तो दोस्तों या सहयोगियों के साथ ही आइये-जाइये।

० आप कितनी भी थकी हों या आपको देर हो रही हो, किसी अजनबी के साथ लिफ्ट मत लीजिए।

० यदि आपको ऐसा लगे कि कोई आपका पीछा कर रहा है, तो आत्मविश्वास के साथ सड़क पार कीजिए और इसी के साथ मुड़कर यह देख लीजिए कि पीछे कौन है। इसके साथ ही किसी व्यस्त क्षेत्र में पहुंच जाइये।

० अगर कोई अजनबी आपको अकेले जाने के खतरे बताकर अपने साथ ले जाने की बात कहता है, तो सतर्क रहें।

० खतरे की जरा भी शंका होने पर पास के मकान के दरवाजों को जोर-जोर से खटखटाइये और जोर-जोर से चिल्लाइये, "पुलिस को फोन कीजिए...।" जब लोगों से कुछ करने को कहा जायेगा, तो उन पर इसकी अनुकूल प्रतिक्रिया होगी।

घर आते समय

० घर में प्रवेश करते ही पोर्च की लाइट जला दें।

० जब आप अपने घर के पास पहुंचें तो ताला खोलने के पहले चारों ओर देख लें कि कहीं कोई छिपा तो नहीं है।

० अगर आपको लगे कि आपकी खिड़कियां खुली हैं, दरवाजे के साथ छेड़खानी हुई है और घर में कोई छुपकर बैठा है तो घर में न घुसिए, बल्कि बगल के घर से फोन करके पुलिस को सूचित कीजिए। उस व्यक्ति से स्वयं निबटने की कोशिश न कीजिए। फोन संभव न हो तो शोर मचाइये।

बस यात्रा के समय

० बस का इंतजार करते समय रोशनीयुक्त स्थान पर खड़ी होइये। क्षेत्र भीड़भाड़ वाला ही और महिलाओं के साथ खड़ी होना उपयुक्त रहता है।

० यात्रा के समय कंडक्टर, गार्ड या अन्य महिला यात्रियों के पास बैठने का प्रयास करें।

० सीट पर अकेली न बैठें। यदि आप अकेली किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बैठी हों जिसकी नियत गड़बड़ लगे, तो घृणा व क्रोध से अपना मुंह इतना विकृत कर लीजिए कि उस आदमी को आपको परेशान करने की हिम्मत न हो। बार-बार अपनी नाक अंगुलियों से खींचिए और मुंह से कुछ बुदबुदाइये, जैसे आप बहुत क्रुद्ध हों।

० खाली बस में अकेली यात्रा से भी बचें।

० यदि कोई आपको छेड़ने का प्रयास करे, तो दूसरों से सहायता लेने में हिचकिये नहीं। खूब चिल्लाइये, चीखिए, हल्ला-गुल्ला कीजिए ताकि हमलावर परेशान हो जाये और लोग दौड़कर आपके पास आ जायें।

कार चलाते समय

० पार्किंग स्थल पर भीड़भाड़ वाले तथा रोशनीयुक्त स्थान पर ही कार पार्क करें। सावधानीपूर्वक कार में ताला लगाएं।

० कार में बैठते समय देख लें कि कोई पिछली सीट के नीचे छुपा तो नहीं बैठा है?

० अकेली कार चलाते समय सभी दरवाजों में अंदर से ताला लगा दें।

० किसी भी ऐरे-गैरे को लिफ्ट न दें।

० कोई दुर्घटना होने पर कार को वहां न रोकें। कोई कारवाला कहीं फंसा हो तो उसकी सहायता के लिए न जाइये। आगे किसी फोन के जरिये घटना की जानकारी पुलिस को दें।

० यदि आपको लगे कि कोई अन्य कार आपका पीछा कर रही है, तो तुरन्त पुलिस स्टेशन या भीड़भाड़ वाले स्थान पर पहुंच जाएं।

० गाड़ी के बारे में थोड़ी बहुत जानकारी अवश्य रखिए, जिससे कहीं छोटी-मोटी खराबी होने पर आप उसे ठीक कर सकें।

काम पर

० काम पर कहीं जाते समय किसी को बताकर जाइये कि कहां जा रही हैं, कब तक आ जायेंगी। हो सके तो वहां का फोन नम्बर भी छोड़ जाइये। अपनी डायरी अपने साथ न ले जाइये।

० अगर किसी अजनबी का काम-संबंधी किसी मीटिंग के लिए फोन आए तो दुबारा फोन करके पता कर लीजिए कि वह फोन सही स्थान से ही था। वह कंपनी वैध है या नहीं और उसका पता क्या है, इसकी भी जांच कर लीजिए।

० अगर किसी मीटिंग में कोई गड़बड़ी लगे तो अपने ऑफिस में फौरन फोन करके बॉस को इसकी हलकी-फुलकी जानकारी दे दीजिए।

० अगर किसी पुरुष से, अकेले में कोई ऑफिस संबंधी वार्ता या मीटिंग हो रही हो और आपको उसका व्यवहार उचित न लगे तो बहाना बनाकर वहां से हट लीजिए।

० ऑफिस के बाद की मीटिंग से बचें।

० हर ऑफिस आने-जाने वाले को या अपने क्लाएंट को अपना घर का पता या फोन नम्बर न दें।

० अगर कोई सहयोगी या क्लाएंट परेशान करे तो उसकी शिकायत बॉस से कीजिए। ध्यान रखिए कि शिकायत रद्दी के टोकरे में न फेंक दी जाए, बल्कि उसपर गंभीरता से कार्रवाई की जाए।

० यदि ऑफिस के सहयोगी अथवा किसी क्लाएंट के साथ कोई समस्या उत्पन्न हो जाती है तो उसे जरूरत से ज्यादा गोपनीय या रहस्यमय न बनाइये। चिंताजनक सूचनाओं को भी छिपाकर न रखिए। खाली संकेतों से काम नहीं चलता। स्पष्ट जानकारी होने पर कोई अघटित घटने पर फौरन कार्रवाई की जा सकती है।

यदि कोई आपको छेड़ने का प्रयास करे, तो दूसरों से सहायता लेने में हिचकिये नहीं। खूब चिल्लाइये, चीखिए, हल्ला-गुल्ला कीजिए ताकि हमलावर परेशान हो जाये

लिफ्ट में

० कहीं संदेहास्पद स्थिति पैदा होने पर सीढ़ियों का सहारा लेना बेहतर होगा। लिफ्ट से न जाएं।

० ऐसे किसी व्यक्ति के साथ मत जाइये, जो आपको ठीक न लगता हो। यदि अकेली हों तो ऐसा दिखाइये, जैसे किसी का इंतजार कर रही हों।

० कंट्रोल बटन के पास दरवाजे के सामने खड़ी होइये और सतर्कता के साथ आत्मविश्वास बनाए रखिए।

० यदि कभी अकेली पड़ जाएं और कोई छेड़खानी करे तो सभी बटन दबाकर लिफ्ट रोक दीजिए और रुकते ही बाहर निकल कर भाग जाइये।

घर में

० अपने घर के बाहर लगी नेमप्लेट में केवल इनीशियल्स और सरनेम ही लिखें। ऐसा ही फोन डायरेक्टरी में भी करें।

० घर के दरवाजे आदि मजबूत हों।

० घर की चाभियां, चटाई, चौखट या गमलों में यह सोचकर न रखें कि ये सुरक्षित स्थल हैं।

० घर में काम कर रहे बढ़ई, प्लम्बर या किसी अन्य व्यक्ति को चाभी न दें।

० दरवाजे में स्पाईहोल फिट करवाएं या आनेवाले से पहले उसका नाम पूछ लें।

० दरवाजे में चेन भी फिट करवाएं।

० दरवाजों और खिड़कियों में अंदर मजबूत चिटखनियां होनी चाहिए।

० बाहर जाते समय अंदर के पर्दे दरवाजों और खिड़कियों पर खींच दें।

० यदि कोई अजनबी आपका फोन इस्तेमाल करना चाहे तो उसे सीधे घर में न ले जाएं, बल्कि फोन नम्बर लेकर खुद ही फोन कर दें।

० यदि आपकी चाभियां खो जाएं तो ताले बदल दें।

० बाहर जाते समय दूध और अखबार वाले को मना कर दें।

० किसी विश्वस्त पड़ोसी से घर की देखभाल करने को कहती जाएं। अपनी चिट्ठियां, डाक वगैरह की समुचित व्यवस्था करके बाहर जाइये।

—विशेष सलाहकार, मनोरमा [illegible] सेल

स्त्री - पुरुष मैत्री : एक सहज -स्वाभाविक सम्बन्ध

क्यों स्त्री और पुरुष एक-दूसरे से स्वस्थ मित्रता करना चाहते हैं ? इस सहज स्वाभाविक सम्बन्ध के क्या सुख हैं ? स्त्री-पुरुष मैत्री सम्बन्ध में मनोवैज्ञानिकों की क्या धारणा है ?

जब कालेज से निकलने के बाद मैंने एक कम्पनी में काम करना शुरू किया, तो मेरी मुलाकात रमेश से हुई। रमेश और मैं एक ही ब्रांच मैनेजर के साथ अटैच्ड थे। हम दोनों एक ही कमरे में बैठते थे। हमारा ज्यादा से ज्यादा समय एकसाथ ही गुजरता था। धीरे-धीरे हम अच्छे दोस्त बनते गये। मैं अपने ऑफिस के काम में प्रायः उससे सलाह लेती थी और फिर जल्दी ही मैं अपने निजी मामलों में भी उसकी राय लेने लगी। फिर मैं रमेश के साथ शॉपिंग आदि के लिए भी जाने लगी।

मुझे लगता था कि जैसे वाकई मुझे मेरा हमदम मिल गया हो। सच पूछिए तो मुझे रमेश से मित्रता के बाद मुझे बिलकुल अलग किस्म का ही अहसास हुआ, जो महिला साथियों से मित्रता के दौरान कभी नहीं हुआ था। जीवन में पहली बार मुझे पुरुषों के बारे में कुछ जानने का मौका मिला था। पुरुषों के खयालात या पुरुष औरतों के बारे में क्या सोचते हैं, इस विषय में अभी तक मुझे कुछ भी नहीं मालूम था।

रमेश बड़ा प्रैक्टिकल था और किसी भी मामले में मेरी इतनी मदद कर सकता था, जितनी मेरी कोई सहेली नहीं कर सकती थी। उसके साथ मैं अपने को बिलकुल सुरक्षित महसूस करती। जरूरत पड़ने पर मैं उसके कन्धे पर सिर रखकर रो भी सकती थी और वह मुझे सांत्वना भी दे सकता था। रमेश के साथ मेरी मित्रता घनिष्ठ होती गयी, जिससे मेरा नारीत्व निखरा। हमारे बीच किसी प्रकार का सेक्सुअल काम्पलीकेशन कभी नहीं उत्पन्न हुआ।

लड़के-लड़कियों की इस तरह की मित्रता अब आम होती जा रही है। इससे केवल कार्यक्षेत्र में ही सहायता नहीं मिलती, बल्कि शोध से पता चला है कि इस तरह की मित्रता दोनों के जीवन को सुखदायक बनाने में सहायक होती है। शोधकर्ताओं ने पता लगाया है कि ऐसी मित्रता का एक-दूसरे के मानसिक तनाव कम करने में बड़ा असर पड़ता है।

पुरुषों के साथ-साथ महिलाएं भी ऐसी मैत्री की इच्छुक होती हैं। शोधकर्ता का विचार है कि पुरुष स्त्रियों से दोस्ती करने के इच्छुक इसलिए भी ज्यादा होते हैं, कि वह स्त्रियों से दोस्ती में कुछ देने कुछ पाने वाले सिद्धान्त पर अमल करते हैं, जो वे पुरुष मित्रों के साथ नहीं कर सकते।

एक ३० वर्षीय अविवाहित का कहना है, "मेरे कुछ बहुत ही घनिष्ठ पुरुष मित्र हैं, जो मेरे बहुत निकट तथा हमदर्द हैं। पर जब कभी मैं वाकई ज्यादा परेशानी महसूस करता हूं, मेरा यही दिल चाहता है, कि किसी महिला मित्र से अपने दिल की बात कहूं, क्योंकि मैं उसके सामने आसानी के साथ अपने दिल की बात रख सकता हूं। मैं समझता हूं, कि पुरुषों में भावुकता का कुछ अभाव-सा होता है। पुरुष दोस्तों से अपने दिल की बात कहने पर डर-सा लगता है, कि कहीं वे मेरी समस्या की गम्भीरता में न जाते हुए तुरन्त दो टूक फैसला न सुना दें।"

इन सारे विश्लेषणों से अलग वह मुस्कराते हुए कहता है, "यह एकदम सीधी-सी बात है। मुझे स्त्रियां पसन्द हैं। मुझे उनसे बात करते हुए अच्छा लगता है। उनकी जरूरत महसूस करना मुझे पसन्द है और उन्हें मेरी जरूरत महसूस हो.

छाया : नदीम जैदी

यह भी मुझे पसन्द है। हममें से प्रत्येक के पास एक-दूसरे को कुछ-न-कुछ देने के लिए होता है।

स्त्री-पुरुष मित्रता के आकर्षण में यकीनन एक महत्वपूर्ण कारण और भी है और वह सेक्सुअल अट्रेक्शन या यौनाकर्षण। इसका सामना करना ही पड़ेगा। प्लेटोनिक सम्बन्धों में भी यह आकर्षण अपनी जगह मौजूद रहता है। एक मनोवैज्ञानिक का कहना है, किसी भी स्त्री-पुरुष मित्रता में कुछ-न-कुछ 'सेक्सुअल टेंशन' उत्पन्न होता ही है, जो स्त्री-पुरुष मित्रता के दौरान बड़ा मजा भी देता है।"

कभी-कभी प्लेटोनिक सम्बन्ध, महज यौनाकर्षण या यौन सम्बन्धों में परिवर्तित होने लगता है और तब मामला दूसरा हो जाता है। यदि दो में से किसी एक को यह परिवर्तन उचित नहीं लगता, तो ऐसी सूरत में पुनः पहली जैसी स्थिति बना लेना बहुत मुश्किल होता है। नतीजे में यह दोस्ती बरकरार नहीं रह पाती।

एक मनोवैज्ञानिक का कहना है, "ऐसी कोई समस्या न उत्पन्न होने पाये, इसके लिए आरम्भ से ही एक-दूसरे को भ्रमात्मक संकेत देने से बचना चाहिए, क्योंकि ऐसा भी हो सकता है कि आप इशारा सेक्स की तरफ कतई न करें, लेकिन बात साफ न होने की वजह से किसी समय दूसरे साथी को भ्रम हो जाय, कि आपकी प्लेटोनिक मित्रता अब परिवर्तन चाहती है, यानी कुछ और होना चाहिए और ऐसी स्थिति यदि आ ही जाये तो साफगोई से काम लेते हुए कह देना चाहिए, 'मैं वाकई तुम्हारी दोस्ती की कद्र करती हूं और मैं इस दोस्ती को बस इसी तरह कायम रखना चाहती हूं।' एक-दूसरे की भावनाओं को पूरा महत्व देते रहने से इस तरह की दोस्ती हमेशा बरकरार रह सकती है।"

लड़के-लड़कियों की इस तरह की मित्रता अब आम होती जा रही है। इससे केवल कार्यक्षेत्र में ही सहायता नहीं मिलती, बल्कि शोध से पता चला है कि इस तरह की मित्रता दोनों के जीवन को सुखदायक बनाने में सहायक होती है

जब स्त्री-पुरुष के मित्रों में से एक या दोनों के सम्बन्ध किसी और से भी चल रहे हों, तो ईमानदारी और स्पष्टता और भी जरूरी हो जाती है। बहुत से लोग विशेषकर स्त्रियां, यह महसूस करती हैं कि उनका दोस्त सिर्फ उन्हीं का दोस्त हो सकता है। और ऐसे में यदि मालूम हो जाए उनका पुरुष मित्र किसी और स्त्री से भी दोस्ती रखता है, तो यह बात उन्हें बुरी तरह खटकने लगती है। पुरुष अकसर ऐसा करते हैं। अपने दो वर्ष के अध्ययन में एक विशिष्ट लेखक ने पाया कि प्रत्येक तीन पुरुषों में से एक पुरुष अपनी पत्नी के अलावा किसी और स्त्री को ऐसा समझता है, जिससे वह किसी चीज के बारे में बात कर सकता है। यह स्त्री उसकी बहन, माता, सहकर्मी या दोस्त, कोई भी हो सकती है।

इस प्रकार का विश्वासपात्र उस समय बड़ा सहायक सिद्ध हो सकता है, जब पति या पत्नी अपने किसी विशेष विचार को एक-दूसरे के सामने पेश करने से पूर्व अपने विश्वासपात्र से इस विषय में राय-मशविरा कर ले। ऐसी स्थिति में वह सही रास्ता सुझा सकता है, जिससे कि बात बिगड़े नहीं या बिगड़ी बात बन जाये। यह सुविधा ऐसे पति या पत्नी को नहीं उपलब्ध हो पाती, जो केवल एक-दूसरे से ही इतना निकट सम्बन्ध रखने को काफी समझते हैं।

दरअसल पति या पत्नी के अतिरिक्त कोई निकटवर्ती विश्वास-पात्र से जब इस प्रकार का कोई विचार व्यक्त किया जाता है, तो वह स्वयं को उस मामले से अलग रखते हुए अपना विचार प्रकट करता है। ऐसे में सही राय देना सम्भव होता है।

और अंततः यह कि सम्बन्ध किस प्रकार के हैं, मित्र शादी-शुदा है या कुंवारे प्लेटोनिक सम्बन्ध हैं, या कुछ और करीबी, स्त्री-पुरुष दोस्ती की भावना हर एक में होती है और ऐसे सम्बन्ध इसी भावना से प्रेरित होते हैं। यह विशिष्ट मनोवैज्ञानिक का कहना है, "बन्धन, घनिष्ठता और करीबी सम्बन्ध हमारे जीवनमार्ग में बड़ी अहमियत रखते हैं। जब आपको एक-दूसरे का पूरा भरोसा हो, एक-दूसरे के प्रति स्नेह हो, एक-दूसरे की बात बर्दाश्त कर लेने की क्षमता हो, आप एक-दूसरे की जरूरतें पूरी कर सकते हों और जब कभी आप खुद पर कोई बोझ या दबाव महसूस करें, तो तुरन्त उस मित्र के पास जा सकें-तो यह वाकई एक मिसाली सम्बन्ध की स्थिति होती है।

—[illegible]सा सेल

वह वाक्य जिसने जीवन बदल दिया

कोई-कोई वाक्य ऐसा होता है, जिससे इतनी प्रेरणा मिलती है कि जीवन का तौर-तरीका बदल जाता है, नई राह मिल जाती है। पाठिकाओं से आमंत्रित 'वह वाक्य जिसने जीवन बदल दिया' के चुने हुए पुरस्कृत अनुभव-प्रसंग यहां दिए जा रहे हैं।

दीदी का वह वाक्य नहीं भूल सकती

—सरबजीत

बात उस समय की है जब मैं इंटर की छात्रा थी। हमारी प्राध्यापिका सुश्री संदोहिनी सक्सेना हमारा आदर्श हुआ करती थी। चाल-ढाल, पहनावा और सबसे बड़ी बात उनके पढ़ाने का ढंग—इन सब पर हम फिदा थे। उनका घर हमारे समीप ही था। किसी भी काम से बाहर निकलती तो संदोहिनी दीदी के घर जरूर पहुंच जाया करती।

जब हम कॉलेज से विदा होने लगे तो बस एक ही दुःख था, कि अब संदोहिनी दीदी की कक्षा में कभी नहीं बैठ सकेंगे। रोते-रोते हमने अपनी आटोग्राफ बुक उनके आगे बढ़ा दी। उन्होंने एक वाक्य मेरी आटोग्राफ बुक में लिखा, 'अपने प्रति सच्चे रहो, फिर दुनिया से मत डरो!'

जी हां, यही है वह वाक्य जिसने मुझे जीना ही नहीं सिखाया, बल्कि मेरी जीवन-धारा ही बदल दी। इस वाक्य को पाने के बाद मैं हर बुराई के विरुद्ध डटकर खड़ी हो गयी। मुझमें सही निर्णय लेने की क्षमता आ गई।

जिन्दगी के हर संघर्ष में सदा ही संदोहिनी दीदी का यह वाक्य मुझे शक्ति और तसल्ली देता रहा। आज मेरी दीदी संसार में नहीं हैं, पर उनका वाक्य मेरा पथ-प्रदर्शक है, मुझे साहस देता है, सुरक्षा देता है।

तुम कभी असफल हो ही नहीं सकती

—डा० ज्ञानेश्वरी वाजपेयी

मैंने अपना शोध-कार्य इलाहाबाद विश्वविद्यालय में प्रारंभ किया था। मेरी शोध-निर्देशिका डॉ० शैलकुमारी (रीडर, हिन्दी-विभाग) थीं। दुर्भाग्यवश मेरे शोध प्रारंभ करने के कुछ दिन बाद से ही वह अस्वस्थ रहने लगी थीं। फिर पता चला कि उन्हें कैंसर हो गया है।

मानवता का तकाजा था कि मैं ऐसे में उनसे किसी समस्या पर अधिक बातचीत न करूं। मैं अंदर ही अंदर बहुत निराश हो चुकी थी। लग रहा था कि अब डाक्टरेट पाने का मेरा सपना कदाचित अधूरा ही रह जायेगा। इसी ऊहापोह में एक वर्ष फिसल गया। यह सन् १९७४ की बात है। कुछ दिनों बाद डॉ० शैलकुमारी परलोकवासिनी हो गयीं। अपनी निराशा के बीच एकाएक तभी मुझे एक विचार कौंधा, कि क्यों न मैं डॉ० रामकुमार वर्मा से संपर्क करूं। पर हिम्मत नहीं पड़ रही थी, कि इतने बड़े विद्वान, महान साहित्यकार के सम्मुख कैसे, क्या कहूंगी।

अंततः एक दिन फोन पर समय निश्चित कर मैं उनके निवास पहुंच गयी। दिल बुरी तरह धड़क रहा था कि वे मुझसे कैसा व्यवहार करेंगे? मेरी कोई जान-पहचान भी तो उनसे नहीं थी।

अपने आने की सूचना भिजवायी तो मुझसे बैठक में प्रतीक्षा करने को कहा गया। कुछ ही क्षणों में जब वे आए तो मैं हठात् उनके चरणों में झुक गयी। उनके दर्शन मात्र से न जाने क्या हुआ, कि मुझे उनके प्रति अपने पिता जैसी श्रद्धा उमड़ पड़ी। उन्होंने सिर पर हाथ फेरकर आशीर्वाद दिया। मैंने अपना परिचय दिया और निःसंकोच अपनी समस्या कह सुनायी।

उन्होंने जो एक वाक्य उस दिन मुझसे कहा था, वही मेरा सम्बल बन गया और तब से आज तक जब भी मैं निराश होती हूं, वह वाक्य मेरे कानों में गूंज उठता है और आंखों के सम्मुख डॉ० रामकुमार वर्मा की वही मुद्रा प्रत्यक्ष हो उठती है। वाक्य था, "तुम्हारा तो नाम ही ज्ञानेश्वरी है—विद्या की देवी! तुम कभी असफल हो ही नहीं सकती।" इसके बाद उन्होंने मुझे शोध संबंधी महत्वपूर्ण सुझाव दिये थे। फिर तो मैं प्रायः उनसे मिलती रहती थी। बाद में मेरी शोध-निर्देशिका डॉ० मालती सिंह हुई।

उस एक वाक्य ने मुझमें बहुत हिम्मत भर दी थी। मैंने दृढ़ संकल्प कर लिया कि कुछ भी हो, शोध-कार्य अधूरा नहीं छोड़ूंगी। मेरा स्वप्न साकार हो गया। डॉ० रामकुमार वर्मा इस नश्वर संसार को छोड़कर चले गये, पर मुझे जो मंत्र वे दे गये हैं, वही मेरे जीवन का आधार बना हुआ है।

सहेली के वे वाक्य नहीं भूलते

—सविता 'सवि'

बात उस समय की है जब मैंने बी०ए० में प्रवेश लिया था। कॉलेज में मैं किसी से भी बहुत कम बात बोलती थी। मगर क्लास में कई चेहरों के बीच मुझे एक ऐसा चेहरा नजर आया, जिसने मुझे बेहद प्रभावित किया। धीरे-धीरे वह मेरी अभिन्न सहेली बन गई। हमने बी० ए० की पढ़ाई साथ ही उत्तीर्ण की और एम० ए० में साथ ही दाखिला लिया।

तभी उसका चयन दूर के एक शहर में किसी नौकरी के लिए प्रशिक्षार्थी के रूप में हो गया और पढ़ाई बीच ही में छोड़कर उसे जाना पड़ा। अब मैं अपने को बेहद अकेली महसूस करने लगी।

हालांकि हमारे बीच पत्रों का सिलसिला जारी था, मगर उसके बगैर मुझे सब कुछ बेमानी-

सा लगता और उसकी याद में आंसू छलक पड़ते। तभी एक अनहोनी हो गयी। हम दोनों के बीच एक लड़की आ गयी, जिसने मुझे उसके विरुद्ध भड़काना शुरू कर दिया। पहले तो मैं उस पर यकीन नहीं करती थी। पर धीरे-धीरे उसकी बातों ने रंग दिखाना शुरू कर दिया और मुझे उसकी बातों में सच्चाई नजर आने लगी, जिसका एक खास कारण यह भी था कि अब मेरी सहेली के पत्र भी बहुत विलंब से आते और जो आते, वे भी संक्षिप्त व औपचारिक-से।

मैं बेहद उदास रहने लगी। लग रहा था कि जैसे हम दोनों का आपसी विश्वास अब टूट कर ही रहेगा।

मैंने बिना सोचे-विचारे उसे पांच-छह पेज का एक लंबा-चौड़ा पत्र लिख दिया, जिसमें उसे बहुत बुरा-भला कहते हुए दोस्ती तोड़ने की बात थी। मेरा पत्र क्या था, शिकवे-शिकायतों, बेवफाई का लंबा चिट्ठा था।

मेरे पत्र लिखने के लगभग दो सप्ताह बाद मेरे नाम उसका एक संक्षिप्त किन्तु सारगर्भित पत्र आया। पत्र में लिखी इन चंद पंक्तियों ने मेरा जीवन ही बदल दिया :

'सवि, यकीन कर, विश्वास के मोती जीवन में प्यार का रंग भर देंगे। दोस्ती कोई खिलौना नहीं, जिसे टूटने पर फेंक दिया जाये। बरसों के इस संबंध में आज विश्वास की कमी क्यों होने लगी, यह मैं समझ नहीं पा रही? तेरे बिना जीने की तो मैंने कभी कल्पना भी नहीं की है।'

उसके इन वाक्यों ने मन में हलचल मचा दी। आज विश्वास ही जैसे मेरे जीवन का सहारा बन गया है। आज वही मेरी सबसे प्यारी सहेली है। सहेलियों में सबसे पहले जबान पर उसका ही नाम आता है और दिल अपनी उस नादानी पर हौले से मुस्करा देता है।

सोचो कि तुम क्या हो?

—माया माथुर

मैं शादी के बाद पहली बार अपने मायके गई। मायके में सभी लोग मेरी ससुराल के बारे में जानने को उत्सुक थे और मैं भी अपनी बातें उन्हें बताने को उत्सुक थी। शाम को जब हम सभी लोग चाय पीने बैठे, तो हमारी बातें शुरू हुई और मैं अपने स्वभाव के अनुसार अति उत्साह से बताने लगी कि मेरे ससुराल-पक्ष के अधिकांश रिश्तेदार उच्च पदों पर आसीन हैं।

मैं उनकी योग्यता एवं सम्पन्नता के बारे में बहुत चहक-चहक कर और खुशी से बताए जा रही थी, तभी मेरे 'दादा', जो प्रोफेसर हैं, और गम्भीर प्रवृत्ति के हैं, ने मेरी बातों और उत्साह का क्रम तोड़ते हुए कहा, "माया, तुम अपने बारे में सोचो कि तुम क्या हो।"

दादा का यही वाक्य था जो उसी समय मेरे हृदय में तीर की भांति घुसा। मेरी सारी उमंग और चंचलता को उस समय विराम-सा लग गया। बस, मेरे मन में उस रात से ही एक यही बात गूंजती रही, "माया, तुम क्या हो?"

उसी वाक्य के कारण आज मैं अपनी जीवन-धारा के प्रथम सोपान पर हिन्दी-व्याख्याता बन कर आ पहुंची हूं। देखना है, यह वाक्य मुझे कहां तक ले जायेगा?

काश! मेरी भी बेटी की तस्वीर अखबार में छपती!

—सपना

मैं थी एक औसत दर्जे की छात्रा—शरारती, मस्त—जिसके जीवन में गम्भीरता का कहीं नामोनिशान ही न था। पूरे स्कूल में मैं शैतान की तरह मशहूर थी। बातों और शरारतों में कोई मेरी बराबरी नहीं कर सकता था। आठवीं की छात्रा होते हुए मैं इतनी नादान तो न थी कि अच्छे और बुरे का फर्क न जान सकूं। पर उम्र के उस नाजुक मोड़ पर, जहां उत्थान और पतन में बहुत कम समय लगता है, मैं मां के स्नेह में भीगी, अपनी जिम्मेदारियों से अनभिज्ञ, पतवार-रहित नौका के समान समय की धारा में बह रही थी। जीवन को मौज-मस्ती का दूसरा नाम समझ कर जीने का मेरा यह क्रम शायद ऐसे ही चलता रहता और मैं अन्य शरारती छात्राओं की तरह ही स्कूल की अध्यापिकाओं के मन से विस्मृत कर दी जाती; परन्तु एक पल में ही मेरी मां ने मेरे जीवन का रुख बदल दिया और आज मेरी अध्यापिकाएं अवश्य ही गर्व से मुझे याद करती होंगी।

मां को पढ़ाई का बेहद शौक था। शायद उनके मन में एक सपना था कि वे उच्चतम शिक्षा पाकर अपने व्यक्तिगत अस्तित्व को स्थापित करें; किन्तु उनके जमाने में लड़कियों को पढ़ाने का रिवाज ही नहीं था। अतः उनकी यह इच्छा उनके मन में ही दबी रह गई थी। अपने अन्दर की इस अतृप्त मनोकामना को वह मुझमें पूरा देखना चाहती थीं। उनकी यह आकांक्षा उन्हें किस तरह बेचैन करती थी, इसका मुझे अहसास न था। वह मेरी शैतानियों को मूक हो देखती और उदास हो जाती थीं। उनके इस दुःख और उच्चाकांक्षा का मुझे शायद कभी पता भी नहीं चलता, परन्तु एक दिन वे अखबार देख रही थीं जिसमें एक मेधावी छात्रा की तस्वीर थी, जिसने एम० ए० की परीक्षा में सर्वोच्च स्थान प्राप्त किया था। उस तस्वीर को देखकर मां के मुंह से एक आह निकली और अचानक ही वह बोल उठीं, "काश! मेरी भी कोई बेटी अपना भविष्य इतना उज्ज्वल बनाती और उसकी भी तस्वीर अखबार में निकलती, तो मेरी बरसों की साध पूरी हो जाती।"

उनके इस मर्मस्पर्शी वाक्य से मेरे दिमाग में एक बिजली-सी कौंध गई। मां के स्वर में इतनी पीड़ा, इतनी वेदना, इतनी व्याकुलता और गहरी मार्मिकता थी, उनके शब्द मेरे हृदय को भेद गये, और मैंने उनके चेहरे की तरफ देखा। उस दिन पहली बार, उनके सफेद होते हुए बालों और चेहरे पर पड़ी असामयिक झुर्रियों में, मैंने अपनी बचकानी हरकतों का असर देखा। उनकी आंखों में जागी कामना जैसे मुझसे कुछ मांग रही थी। बस, यही एक पल था, जिसने मेरे जीवन के एक अध्याय का पटाक्षेप करके एक नई 'सपना' को जन्म दिया। मैंने उसी क्षण निश्चय किया, कि अपनी तीनों बहनों में मैं ही मां के सपनों को मूर्त रूप देने वाली बनूंगी। मैंने सोचा, मेरी शैतानियों से त्रस्त मेरी मां ने कभी मुझ पर कोई अंकुश नहीं लगाया। मेरे हर कृत्य को कपोत की तरह अपने डैनों से ढक कर मुझे पापा के क्रोध से बचाया। मेरे व्यवहार के कारण न जाने कितनी ही वेदना सही होगी उन्होंने। आज इस पल, अहसास के उजाले में जैसे वह सब मेरे सम्मुख साफ दीख रहे थे, और मैंने निश्चय किया कि ज्ञान के अथाह सागर में गोता लगाकर अपनी मां के लिये मैं सफलता का वह मोती ढूंढ़ निकालूंगी।

मां के इस मर्मस्पर्शी वाक्य ने उनकी [illegible] आकांक्षाओं और अतृप्त इच्छाओं पर से पर्दा उठा दिया। मैंने पहली बार उनके मन में सोये उस सपने के दर्शन किये, जिसे उन्होंने जाने कि[illegible] वर्षों से

अपने हृदय की गहराइयों में दबा रखा था। मुझे सहसा यह खयाल आया, कि पुराने जमाने में मां के समान जाने कितने जिज्ञासु पुष्प अपनी प्रतिभा सुरभि को मन में ही संजाये मुरझा गये होंगे। समाज के संकुचित दृष्टिकोण के कारण जाने कितनी ही, प्रतिभा के मोतियों से भरी, नन्हीं सीपियां जीवन के अथाह सागर के गर्भ में छिपी रह गई होंगी। मां के शब्द नारी के मन में युग-युग से छिपी आत्म-उत्थान की आकांक्षा से ओत-प्रोत थे। करुणा ने मेरे अन्तर को झकझोर दिया, मैं क्षोभ से भर उठी। कैसी विडम्बना थी कि वे चाहकर भी पढ़ न सकीं और मैं सब साधन होते हुए पढ़ने में मन न लगाकर अपनी प्रतिभा को व्यर्थ ही गंवाकर अपने जीवन को मरुस्थल बना रही थी। मैं मर्माहत हो उठी। मेरे अन्दर सोई क्षमता जाग उठी। उस दिन से मेरे जीवन का मार्क ही बदल गया। हमेशा हाथ उठाकर देने वाली मां के आंचल में मैंने खुशियों के फूल भरने की प्रतिज्ञा कर ली। फिर दसवीं कक्षा मैंने प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण की, अपनी स्कूल की 'हाउस कैप्टेन' बनी और विलक्षण छात्राओं में मेरी भी गिनती होने लगी, तो इस अद्भुत चमत्कार से मैं स्वयं ही हतप्रभ हो उठी। मां की प्रेरणा ने मुझे दलदल से निकालकर कहां ला पहुंचाया था, और बाबूजी के शब्द 'वेरी गुड' ने मेरे हृदय को आन्दोलित कर दिया।

इसी 'वेरी गुड' की गूंज में सफलता की एक के बाद एक सीढ़ी मैं उच्च से उच्च अंक अर्जित कर पार करती गई। हर नई उपलब्धि मां की आंखों की चमक और मेरी दृढ़ता बढ़ाती जाती थी। बारहवीं, बी० ए०, और एम० ए० पूर्वार्द्ध के सरोवरों से भी मैंने प्रथम श्रेणी के कमल अर्जित किये। जब भी मुझे राष्ट्रीय वजीफा मिलता, मेरा मन झूम-झूम उठता और मां खुशी से फूली न समाती।

एम० ए० उत्तरार्द्ध पूर्ण करने के पहले ही मेरा विवाह हो गया। विदाई के समय भी मां ने कहा था, "बेटी, तुम एम० ए० अवश्य पूरा करना।" पर विवाहोपरान्त पतिदेव के प्रेमपाश में बंधकर मैं मां को दिये वचन को भूल बैठी। प्रेम के वेग ने उस स्नेह-निर्झरिनी के कल-कल प्रेरणा-शब्दों को मद्धिम कर दिया। इसी बीच बाबूजी भी मां का साथ छोड़कर चले गये। इस दारुण दुख के समय जब मैं मां से मिलने गई, तो उनका उदास चेहरा देखकर यकायक मेरी विस्मृत प्रतिज्ञा मुझे पुनः स्मरण हो आई, और मात्र एक साल के लिये अधूरी छूटी पढ़ाई को पूरा करने के लिये मैं छटपटा उठी। उस समय मैं गर्भवती थी, तीसरा या चौथा मास था, पर मैंने ससुराल में ही रहकर परीक्षा देने का दृढ़ निश्चय किया और पूरे मनोयोग से पढ़ाई में जुट गई। मेरी बेटी के जन्म के एक माह बाद ही मेरी परीक्षा होनी थी। मांजी और ससुराल के सभी प्रियजन मेरी तल्लीनता और मेहनत को विस्मय से देखते और मेरे सफल होने पर संशय करते। ससुराल में दिन भर सब के बीच बैठना और रात भर पढ़ना आखिर रंग लाया। यकीन नहीं आता, मैं फिर प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण हुई। पूरे विश्वविद्यालय में द्वितीय स्थान पाया था मैंने। मुझे आज भी वे दिन याद हैं, जब मेरा परीक्षाफल आया था, मैं मायके में, मां के पास अपनी बुखार से पीड़ित बेटी को गोद में लेकर बैठी थी। तभी ससुराल से मेरे ससुरजी का फोन आया, "शाबाश बेटे! तुम प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण हुई हो।" मैं फूट-फूट कर रो पड़ी, साथ ही रो पड़ीं मेरी मां। हमारे अश्रु कुछ इस तरह मिले जैसे स्वप्न और यथार्थ का अनुपम संगम हुआ हो।

आप भी बन सकती हैं फिजियोथेरेपिस्ट

फिजियोथेरेपी का कोर्स लड़कियों के लिए बेहद उपयोगी है। यहां प्रस्तुत है इस कोर्स के बारे में विस्तृत जानकारी

बैचलर ऑफ फिजियोथेरेपी कोर्स की विस्तृत जानकारी के लिए हमने दिल्ली के इंस्टीट्यूट आफ फिजिकली हैण्डीकैप्ड (जन विकलांग संस्थान) समाज कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार में कार्यरत वरिष्ठ फिजियोथेरेपिस्ट श्रीमती वीना साहनी से बात की। श्रीमती वीना साहनी इस सरकारी संस्थान में पिछले १३ वर्षों से फिजियोथेरेपी के

छात्र-छात्राओं को पढ़ा रही हैं। उन्होंने बतलाया, "१९८९ तक यह कोर्स तीन वर्ष का था और इसे बैचलर ऑफ फिजियोथेरेपी डिप्लोमा के नाम से जाना जाता था। तब इन्टर्नशिप की ट्रेनिंग सिर्फ चार महीने दी जाती थी। लेकिन १९९० से, इस कोर्स की अवधि साढ़े तीन साल कर दी गयी है और अब इसे बी०एस-सी० (ऑनर्स) फिजियोथेरेपी कोर्स के नाम से जाना जाता है और यह कोर्स दिल्ली विश्वविद्यालय से मान्य है। इस पाठ्यक्रम में प्रवेश के लिए १०+२ की परीक्षा विज्ञान विषयों में जैसे : फिजिक्स, केमिस्ट्री, बायोलॉजी, अंग्रेजी विषय के साथ ५० प्रतिशत अंक लेकर पास की होनी चाहिए। बी०एस-सी० (ऑनर्स) फिजियोथेरेपी पाठ्यक्रम की अवधि साढ़े तीन वर्ष की है। आवेदन-पत्र मार्च महीने में मिलने शुरू हो जाते हैं और आवेदन-पत्र भरकर देने की आखिरी तिथि ३० अप्रैल है। अभी तक दिल्ली में यह पाठ्यक्रम जन विकलांग संस्थान, समाज कल्याण मंत्रालय द्वारा स्थापित इंस्टीट्यूट में ही है।

फॉर्म जमा कराने के बाद जून महीनें में दिल्ली विश्वविद्यालय की देखरेख में जन विकलांग संस्थान, दिल्ली द्वारा एक टेस्ट लिया जाता है। इस टेस्ट का पाठ्यक्रम १०+२ स्तर का होता है और सिर्फ एक पेपर, जिसमें विज्ञान, अंग्रेजी, सामान्य ज्ञान से संबंधित प्रश्न होते हैं, देना पड़ता है। मैरिट के आधार पर पहले ३५ छात्रों की भर्ती की जाती है।

फिजियोथेरेपी का कोर्स लड़कियां ज्यादा पसंद करती हैं। दिल्ली के इस इंस्टीट्यूट में २० लड़कियों व २० लड़कों के रहने के अलग-अलग हॉस्टल का प्रावधान भी है। पूरे भारत में सिर्फ १२ कॉलेज हैं जहां पर फिजियोथेरेपी की शिक्षा दी जाती है। जिन स्थानों पर कालेज है उनमें प्रमुख हैं—बंबई, कलकत्ता, बड़ौदा, वेल्लोर, नागपुर, मद्रास, कोयम्बटूर, जयपुर, दिल्ली आदि।

इस कोर्स के पाठ्यक्रम के लिए प्रशिक्षणार्थियों का चयन सिर्फ लिखित परीक्षा के आधार पर होता है। किसी प्रकार का इंटरव्यू नहीं लिया जाता।

कोर्स खत्म होने पर दिल्ली और उसके आसपास के सरकारी अस्पतालों में ६ महीने का प्रशिक्षण भी दिया जाता है। इस कोर्स में २२ प्रतिशत सीटें अनुसूचित जाति, जनजातियों के छात्र-छात्राओं के लिए सुरक्षित हैं।

फिजियोथेरेपी: एक पूर्ण विज्ञान: फिजियोथेरेपिस्ट अपनी शिक्षा पूर्ण कर, डिग्री प्राप्त करने के बाद सरकारी सेवा में सरकारी अस्पतालों, विकलांग संस्थानों में नौकरी कर सकते हैं या फिर प्राइवेट रूप से नर्सिंग होम, प्राइवेट क्लिनिक, औद्योगिक क्लिनिक, फैक्टरी, खेल संस्थान, स्वयंसेवी संस्थाओं में नौकरी कर सकते हैं।

आर्थिक उपलब्धि: फिजियोथेरेपिस्ट के लिए कार्यक्षेत्र की कमी नहीं रहती। यह व्यवसाय छोटी कालोनी से लेकर बड़े से बड़े महानगर तक प्रचलित है। श्रीमती वीना साहनी ने बतलाया, "सरकारी सेटअप में नौकरी में सर्वप्रथम फिजियोथेरेपिस्ट को १४००-२३०० का स्केल दिया जाता है और फिर कुछ वर्षों बाद १६४०-२००० रुपये माहवार वेतन दिया जाता है। इस स्केल में दस वर्ष काम करने के बाद २०००-३५०० रुपये महीने तनख्वाह दी जाती है।"

महिलाओं के लिए यह व्यवसाय आसान भी है और प्रतिष्ठित भी है। फिजियोथेरेपिस्ट की जरूरत भी बहुत बढ़ रही है। श्रीमती वीना साहनी कहती हैं, "आज हमारे देश में कुल ४००० फिजियोथेरेपिस्ट हैं। हर वर्ष पूरे देश से ३०० फिजियोथेरेपिस्ट पास होकर इस नंबर में और जुड़ जाते हैं। लेकिन देश को करीब ८०००० फिजीयोथेरेपिस्ट की जरूरत है।"

—प्रस्तुति : डॉ० जवा[illegible] जैन

'जीवन के प्रति सहज, सरल दृष्टिकोण है उनका'

—श्रीमती शांता कुमार

हिमाचल प्रदेश के मुख्य मंत्री श्री शांता कुमार एक प्रखर चिंतक, सशक्त रचनाकार और ओजस्वी वक्ता भी हैं। पढ़िए लेखिका और शिक्षिका पत्नी श्रीमती संतोष शैलजा से की गई विशेष बातचीत के कुछ अंश—

हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शांता कुमार हर मुद्दे पर अपने ठोस स्टैंड के लिए मशहूर हैं। वह प्रखर चिंतक, सशक्त लेखक व ओजस्वी वक्ता भी हैं। उनकी अर्धांगिनी श्रीमती संतोष शैलजा, जो स्वयं एक लेखिका व शिक्षिका हैं, से की गई बातचीत के कुछ अंश यहां प्रस्तुत हैं।

प्रश्न: कैसा लगता है एक मुख्यमंत्री की पत्नी होकर?

उत्तर: हर्ष होना स्वाभाविक ही है, बल्कि यह तो उपलब्धि की भावना है। मेरे पति सार्वजनिक जीवन के लिए ही बने हैं। जनसेवा में उन्हें सुकून मिलता है। मैं उन्हें घर की सीमाओं में नहीं बांधना चाहती। जनता और प्रभु ने मेरे पति में विश्वास व्यक्त किया है। इससे बढ़कर मुझे और गर्व क्या हो सकता है?

प्रश्न: आपके पति की राजनीतिक व्यस्तताओं का आपके निजी जीवन पर प्रभाव नहीं पड़ता?

उत्तर: यकीनन। लेकिन मैं इसके लिए मानसिक रूप से पूरी तरह तैयार हूं। काफी सामंजस्य है हम दोनों में। वह पालिटिक्स में होकर भी 'पोलीटिकल' नहीं हैं। जीवन के प्रति सहज, सरल दृष्टिकोण है उनका। घर में होते हैं, तो बच्चों के संग हास्य-विनोद चलता ही रहता है।

प्रश्न: घर में भी राजनीति की चर्चा होती है?

उत्तर: कोई विशेष नहीं। वैसे कभी-कभी ज्वलंत मुद्दों पर मेरी राय जरूर ले लेते हैं।

प्रश्न: कुछ आरक्षण के संदर्भ में?

मैं इसके आर्थिक आधार के पक्ष में हूं, ताकि समाज के हर वर्ग को इसका लाभ मिले।

प्रश्न: नारी स्वतंत्रता के बारे में कुछ कहना चाहेंगी?

उत्तर: मैं इस नारे को खोखला समझती हूं। नारी को अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व तो बनाना चाहिए, लेकिन अपने पति को भी अनदेखा नहीं करना चाहिए, क्योंकि वही तो उसका संबल है।

प्रश्न: लेखन कैसा चल रहा है?

उत्तर: पंजाब की एक नारी को पात्र बनाकर एक उपन्यास लिख रही हूं। एक उपन्यास शीघ्र ही पाठकों के सामने आने वाला है।

प्रश्न: साहित्य कैसा लिखा जा रहा है आजकल?

उत्तर: साहित्य में जीवन के सब भावों को सम्मिलित किया जाना चाहिए। साहित्य में यथार्थ का चित्रण तो जरूरी है, लेकिन भविष्य की उज्ज्वल कामना के लिए आदर्श का संपूर्ण पुट होना भी जरूरी है।

प्रश्न: राजनीति में भी आप कूदना चाहेंगी?

उत्तर: नहीं। राजनीति मेरा कार्यक्षेत्र नहीं। समाज सेवा करूंगी। लेखन से जुड़ी रहूंगी।

प्रश्न: आपकी शांता कुमार जी से कब शादी हुई?

उत्तर: १९६४ में।

प्रश्न: मुख्यमंत्री जी स्वयं रचनाकार हैं। वे किस वक्त लिखते हैं? उनकी चर्चित पुस्तकें?

उत्तर: अब तो उन्हें लेखन के लिए वक्त ही नहीं मिल रहा। मिलने वाले सुबह ही आ जाते हैं। वैसे यह लेखन के लिए प्रातः का वक्त ही चुनते थे। पालमपुर के टूरिस्ट बंगला में भी उन्होंने काफी साहित्य रचना की। एमरजेंसी के दौरान जेल में भी उन्होंने काफी कुछ लिखा था। अब भी कई बार हंसते हुए कह देते हैं, मुझे जेल ही भेज दो, वहीं लिखूंगा। उनकी चर्चित पुस्तकों में 'राजनीति की शतरंज', 'धरती है बलिदान की', 'एक मुख्यमंत्री की जेल डायरी', 'जेल के आर-पार', 'पहाड़ बेगाने नहीं होंगे', 'ओ प्रवासी मीत मेरे', 'मन के मीत', 'हिमालय पार लाल छाया', 'लाजो', 'मृगतृष्णा', 'कैदी', 'ज्योतिर्मयी' गिनी जा सकती हैं।

प्रश्न: शांता कुमार जी का प्रिय भोजन?

उत्तर: शुद्ध पहाड़ी भोजन उन्हें बहुत प्रिय है। 'मधरा' एक (पहाड़ी खट्टी सब्जी जो वि[illegible] अवसरों पर बनाई जाती है) तो उन्हें विशेष रूप से पसंद है। पर अब जब से आपरेशन करवाया है, खान-पान में काफी परहेज करना पड़ रहा है।

प्रश्न: कौन-सी जुबान में बातचीत होती है?

उत्तर: वैसे तो घर में हिन्दी बोलते हैं, लेकिन जब बुजुर्ग सदस्य भी साथ हों तो, पहाड़ी भी शुरू हो जाती है।

प्रश्न: आपकी दिनचर्या?

उत्तर: घर में होऊं तो लिखने-पढ़ने और किचेन में ही दिन निकल जाता है।

प्रश्न: कभी पति-पत्नी में झगड़ा या मतभेद?

उत्तर: मतभेद? कोई नहीं। हमारा काफी सामंजस्य है आपस में। मनोविनोद के लिए तो थोड़ी-बहुत तकरार जरूरी ही है। (हंस पड़ती हैं)।

—गुरमीत बेदी

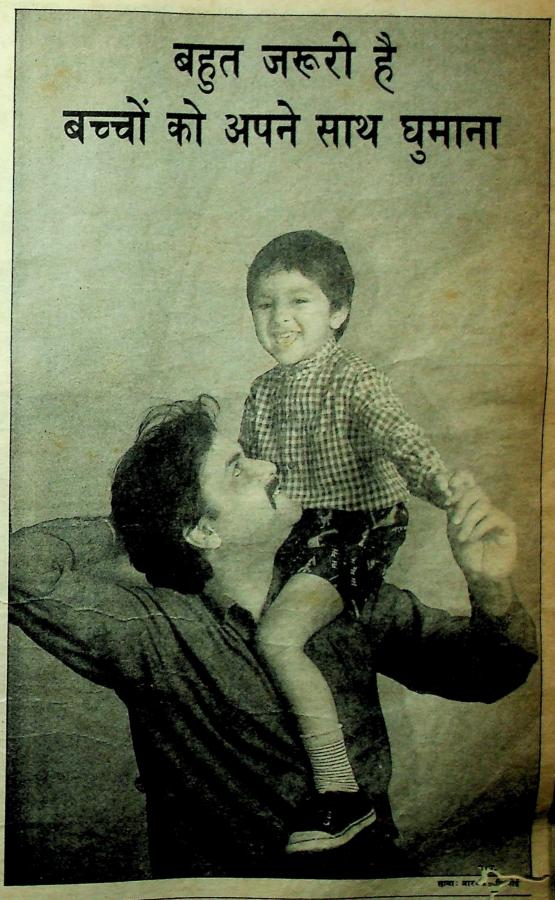
बहुत जरूरी है बच्चों को अपने साथ घुमाना

यदि आप चाहती हैं कि आपके बच्चों का स्वस्थ मानसिक विकास हो, तो उन्हें अपने साथ जगह-जगह घुमाने ले जाइए, घटनास्थल से जुड़ी नयी-नयी जानकारियां दीजिए और उनकी जिज्ञासाओं का समुचित समाधान कीजिए

प्रायः खाली रहने से बच्चे खिन्न हो जाते हैं, मुंह लटकाए इधर-उधर बैठ जाते हैं और आपकी कोई सलाह उन्हें रास नहीं आती। बेहतर होगा, आप उन्हें व्यस्त रखिए और कहीं घुमाने ले जाइए। इससे बच्चों का मनोरंजन तो होगा ही, ज्ञान भी होगा।

आइए, बच्चों के साथ बाहर निकल पड़ें और सबसे पहले चलें रेलवे प्लेटफार्म पर। यहां बच्चों को रेलगाड़ियों का आवागमन दिखाइए। गार्ड का डिब्बा दिखाकर उसकी विशेषता समझाइए। उन्हें दिखाइए कि किस प्रकार डाक-डिब्बे में चिट्ठियों के थैले और पार्सल आदि चढ़ाए-उतारे जाते हैं। गाड़ी को किस प्रकार सिगनल दिया जाता है? कैसे गार्ड झण्डी दिखाकर सीटी बजाता है। पर हां, प्लेटफार्म में घुसते समय टिकट लेना मत भूलिए।

बच्चों को बसों पर घुमाइए। दो मंजिली बस के दूसरे तल पर बैठने का आनन्द ही कुछ और है। ऊपर बैठकर बाहर देखने से दूसरी दुनिया दिखाई देती है और छोटे बच्चों को बहुत मजा आता है। बसों में बच्चों को स्वयं टिकट खरीदने दीजिए। बस का लम्बा मार्ग चुनिए।

सप्ताह में एक बार आप अपने

बच्चों को ऐसी जगह ले जा सकती हैं, जहां गगनचुम्बी इमारत अथवा पुल का निर्माण कार्य चल रहा हो। यहां आप बच्चों को क्रेन, ट्रैक्टर, नींव खोदने वाली मशीन, सीमेन्ट, गिट्टी और मसाला मिलाने वाले उपकरण आदि दिखा सकती हैं। यहां बच्चे यह भी देखते हैं कि किस प्रकार बड़ी-बड़ी ट्रकों में बालू और गिट्टी लाई जाती है और मिट्टी भर कर दूर भेजी जाती है। कुछ हफ्ते बाद इसी स्थान पर पुनः बच्चों को ले जाइए और उन्हें दिखाइए, कि निर्माण की दिशा में कितनी प्रगति हुई है।

यदि आप जगह की कमी या किसी अन्य असुविधा की वजह से अपने मां-बाप से अलग रहते हैं तो कभी-कभी बच्चों को उनके दादा-दादी के पास पहुंचा दीजिए। दोपहर में वे उनका काम करेंगे, उनसे अच्छी-अच्छी कहानियां सुनेंगे, उनके साथ घूमेंगे, उन्हें बुजुर्गों के अनुभवों का लाभ भी मिलेगा। कभी-कभी अपने मां-बाप को भी घर लाइये, सब मिलकर कभी पिकनिक या कहीं घूमने जाइये।

जितनी जल्दी संभव हो, बच्चों को पानी से परिचित करा देना चाहिए। यदि मां तैरना जानती है तो छोटे बच्चों को शुरू में मां के साथ पानी में तैरना चाहिए। नहीं तो किसी कुशल तैराक की मदद से यह कार्य हो सकता है। बच्चों के खेलने के लिए रबर की तैरने वाली बत्तख या छोटी नाव भी ले जा सकती हैं, इससे बच्चे पानी का आनन्द लेते हुए जल्दी ही तैरना सीख जाएंगे। तैरने का काम नदी, तालाब या स्विमिंग पूल में हो सकता है। यदि यह सुविधा सहज उपलब्ध है तो बच्चे तैरना भी सीखेंगे और उन्हें मजा भी खूब आयेगा।

बच्चों के सपने साकार कीजिए। आग बुझाने वाले इंजन पर रेंग कर चढ़ना, आग की सूचना मिलने पर घण्टी बजाना और हेलमेट लगाकर फुर्ती से आगे बढ़ना बच्चों के लिए अत्यन्त रोमांचकारी होता है। फायर ब्रिगेड अधिकारी से अनुमति लेकर बच्चों को उनके मित्रों के साथ आप यहां भेज सकती हैं। यहां बच्चे आग के खतरों के बारे में जानकारी हासिल कर सकेंगे।

चिड़िया घर की सैर करने से कोई भी बच्चा अपने आपको रोक नहीं सकता। हाथी, जिराफ और बनमानुस के वास्तविक जीवन को करीब से देखने और किताबों में उनकी तस्वीर देखने में बड़ा फर्क होता है। सुबह सपरिवार चिड़ियाघर की पिकनिक पर जाइए, साथ में दोपहर का भोजन भी ले जाइए।

अपने साथ बच्चों को नगर के किसी बड़े पुस्तकालय में ले जाइए। उन्हें वहां का सदस्य बनाइए। वहां से बच्चे अपनी मनपसन्द किताबें लाकर अपना ज्ञानवर्द्धन कर सकते हैं। वहां बैठकर बच्चे पत्र-पत्रिका व किताबें पढ़ने की आदत भी सीखेंगे।

दिन में किसी समय बच्चों को आप किसी गड़बड़झाला, गुदड़ी-बाजार या कबाड़ी की दूकान पर ले जा सकती हैं। पुरानी चीजों के ढेर में से अपनी पसन्द की चीज ढूंढ़ना बच्चों को बहुत अच्छा लगता है। कभी-कभी कबाड़ में पुरानी मूल्यवान वस्तु कौड़ियों के भाव मिल जाती हैं। यहां बच्चों को पुराने, साबुत कीमती खिलौने और पुस्तकें भी सस्ते दामों में मिल जाती हैं। वास्तव में गुदड़ी में भी लाल छिपा होता है।

घर की कुर्सी-मेज पर कूदने की अपेक्षा खुले मैदान में दौड़-भाग करना बच्चों के लिए अधिक उपयोगी रहता है। किसी नजदीकी व्यायामशाला में जाकर बच्चों को विभिन्न प्रकार की कसरतों का प्रशिक्षण दिलवाइए। कुशल निर्देशन में वे उछलेंगे-कूदेंगे और अपने शरीर को मोड़कर कलाबाजी दिखाएंगे।

छोटे बच्चों को अपने साथ मंदिर, मस्जिद या चर्च जरूर ले जाइए। वहां के अध्यात्मिक वातावरण से बच्चे नया अनुभव प्राप्त करते हैं। वहां की मूर्तियां, वेदी और दीवारों पर बने अध्यात्मिक चित्र देखकर बच्चों के मन में कौतूहल उत्पन्न होता है। यदि वे आपसे ईश्वर तथा धर्म के सम्बन्ध में अनेक प्रश्न करें, तो उनका उत्तर देकर आपको उन्हें संतुष्ट करना होगा।

जब कभी आप बच्चों के साथ किसी बड़े शहर जाइए, तब वहां उन्हें मछलीघर दिखाना मत भूलिए। विभिन्न-प्रकार की मछलियां देखकर बच्चे पुलकित हो उठते हैं। बच्चों को पालतू-पशु-पक्षियों की दूकानों पर ले जाकर आप उन्हें विभिन्न प्रकार के तोते, मैना, खरगोश, कुत्ते, बिल्ली और चूहे दिखा सकती हैं। इससे बच्चों का मनोरंजन और ज्ञानवर्धन होगा।

सुहावना मौसम देखकर अपने तथा मित्रों के बच्चों के साथ पिकनिक पर जाने की तैयारी कीजिए। साथ ले जाने वाला भोजन बनाते समय सारे बच्चों से मदद लीजिए। आपके साथ बच्चों का काफिला गेंद, लूडो, खाना-पानी और किताबें लिए अपनी-अपनी साइकिलों पर चलेगा। साथ में सुहावने क्षणों को कैद करने के लिए कैमरा भी होना चाहिए। पिकनिक के लिए कोई ऐसा पार्क अथवा ऐतिहासिक स्थल चुनिए, जिसे आपने पहले न देखा हो।

यदि आपका शहर समुद्रतट पर है तो सैर-सपाटे का आनन्द ही कुछ और होगा। बच्चे समुद्र के किनारे खेलते हैं, बालू के घरौंदे बनाते हैं, शंख, सीपियां आदि एकत्र करते हैं। दोपहर को सब मिल-बैठकर वहां घर से लाया भोजन करते हैं और शाम तक घर वापस आ जाते हैं।

बच्चे देश के भावी कर्णधार होते हैं। उनका कौतूहल और जिज्ञासा शांत करने का रचनात्मक ढंग यही होगा, कि आप उन्हें घुमाने ले जाएं और उनके प्रश्नों का संतोषजनक उत्तर देती रहें।

—विशेष प्रतिनिधि, मनोरमा ब्यूरो

घर

शाम ढलते ही
आइए घर को
और ज्यादा क्या
चाहिए घर को

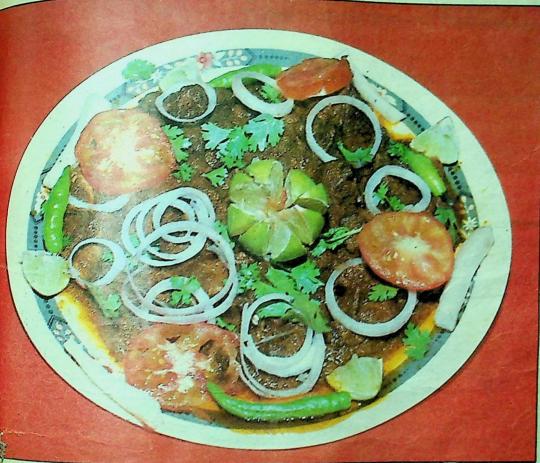
कोई आंधी जिसे
हिला न सके
इस तरह से
जमाइए घर को

ये तो निर्भर है
आपके ऊपर
मारिए या
जिलाइए घर को

है सभी-कुछ
इसी के होने से
हो सके तो
बचाइए घर को

कोठियां, बंगले
बहुत बनते हैं
घर के जैसा
बनाइए घर को

घर ही कब तक
तुम्हें निभाएगा,
आप भी तो
निभाइए घर को

—राजू रंगीला

रजा पसंद कलेजी

छाया: नदीम जैदी

बिसमिल्ला खां की पसंद के व्यंजन

सुप्रसिद्ध शहनाई वादक उस्ताद बिसमिल्ला खां खाने और खिलाने के बहुत शौकीन हैं। वे अपने किचन में किस तरह से अपनी पसंदीदा कलेजी व चिकेन तैयार करते हैं?

रजा पसंद कलेजी

सामग्री: २५० ग्राम कलेजी, २ बड़े प्याज कतरे हुए, २ टमाटर कटे हुए, २ लौंग, ३ बड़ी इलायची, ३ तेजपत्ता, १० काली मिर्च, १ इंच दालचीनी का टुकड़ा, २ बड़े चम्मच घी, नमक स्वादानुसार, १/२ छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, ४-५ कली लहसुन और १ इंच टुकड़ा अदरक पिसा हुआ, हरी धनिया १ गुच्छी, ४-५ हरी मिर्च, गोल छोटे प्याज सजाने के लिए।

विधि: कलेजी के टुकड़ों को अच्छी तरह धो लें। एक भारी कड़ाही में घी डालकर गरम करें। अब इसमें कतरा प्याज डालकर सुनहरा होने तक भूनें। फिर लौंग, इलायची, तेजपत्ता और काली मिर्च डालकर मिलाएं। अब अदरक, लहसुन, लाल मिर्च, नमक डालकर लाल होने व खुशबू आने तक भूनें। इसके बाद कलेजी डालकर फिर भूनें। अंदाज से पानी डालकर गलने तक हलकी आंच पर पकाएं। फिर इसको गोल प्याज, हरी मिर्च और हरी धनिया से सजाकर परोसें।

वहीद मसाला मुर्ग

सामग्री: २ मुर्ग (लगभग १-१/४ किलो), ६-८ प्याज बारीक कटे हुए, १ कप टमाटर का गाढ़ा रस, २ कप दही, २ बड़े चम्मच लहसुन-अदरक का पिसा मिश्रण, १ इंच टुकड़ा दालचीनी, ६ लौंग, २ छोटी इलायची, ४ तेजपत्ता, २ बड़े चम्मच खसखस, २ बड़े चम्मच गरी का बुरादा, १ छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार, २ बड़े चम्मच क्रीम, १०-१२ काजू, ३ बड़े चम्मच घी।

विधि: दोनों मुर्ग काटकर धो लें। थोड़ी देर छलनी में रहने दें। इलायची, लौंग, दालचीनी, लहसुन, अदरक, पीसकर दही में मिला लें और थोड़ा नमक भी डाल दें। इन सब चीजों को अच्छी तरह मुर्ग के टुकड़ों में मिलाकर २-३ घण्टे पड़ा रहने दें। नारियल और खसखस भिगो कर साथ पीस लें।

अब कुकर में घी डालकर गर्म करें और गर्म होने पर इसमें प्याज डालकर हलका गुलाबी होने तक भूनें। फिर कुकर में मिर्च, नमक, टमाटर का रस डालकर मिला लें। अब इसमें दही मिश्रण वाला मुर्ग और बाकी मसाले डालकर कुछ मिनट भूनें। फिर ५-१० मिनट तक प्रेशर दें। अब कुकर खोलकर इसमें नारियल-खसखस का मिश्रण डालें और थोड़ी देर हिलाएं। क्रीम को अच्छी तरह फेंट लें। अलग रखें। डोंगे में गरम मुर्ग डालकर उसके ऊपर काजू और क्रीम सजा दें।

—प्रस्तुति: रूबी नाज जैदी

प्याजी चीज ब्रेड

सामग्री : मैदा ४५० ग्राम, मक्खन ५० ग्राम, पिसी सरसों १ बड़ा चम्मच, कुकिंग चीज ३ बड़े चम्मच, नमक १ छोटा चम्मच, यीस्ट १ बड़ा चम्मच, अण्डा १, एक बड़ा प्याज।

विधि : प्याज को कतर लें। २५ ग्राम मक्खन को एक फ्राइंग पैन में पिघला लें, प्याज को मक्खन में पारदर्शी होने तक पका लें। सरसों इसमें मिला लें। इसे अलग रखें। यीस्ट को दो बड़े चम्मच गरम पानी में घोल लें। लगभग आधा घंटा अलग रख दें। मैदा, नमक व २ बड़े चम्मच चीज को एकसाथ छान लें। मैदे में २५ ग्राम मक्खन मिलाएं—उंगलियों से उसे अच्छी तरह मिलाएं, मैदा भुरभुराया ब्रेड जैसा हो जाए। अब मैदे को यीस्ट के साथ नरम-नरम सान लें। एक बोल में चिकनाई लगा कर सना हुआ मैदा एक गीले तौलिये से ढंक कर रख दें। बोल को एक गरम जगह रखें। मैदा जब फूल कर दुगुना हो जाए तो उसे फिर से एक बार सान लें—और कुछ सूखा मैदा चकले पर छिड़क के, सने मैदे को एक मोटी चौकोर रोटी के आकार में बेल लें। इस रोटी पर प्याज का मिश्रण फैला दें व रोटी को रोल कर लें। ब्रेड बेक करने वाले टिन में रोल को ४५ मिनट के लिये रख दें व ढंक दें। अब अण्डे को फेंट लें। अण्डे को रोल पर फैला दें। ऊपर से बाकी बची चीज छिड़क दें। खूब गरम ओवन में रोल ऊपर से भूरा दिखने तक बेक कर लें। स्लाइस करके सलाद के साथ सर्व करें। —मनोरमा की रसोई से

पनीर गुलगुला

सामग्री : १ कप पनीर कसा हुआ, १ कप गेहूं का आटा, १/२ कप गुड़, १ बड़ा चम्मच सौंफ, ८ बादाम बारीक कुटे हुए, ६ छोटी इलायची बारीक पिसी हुई, घी तलने के लिए।

विधि : गुड़ को आधा कप पानी में भिगो दें। पूरा घुल जाने पर कपड़े से छान लें। इस पानी में सब चीजें मिला कर पकौड़ी का-सा घोल बना लें। गर्म घी में गोल-गोल गुलगुले तल लें।

पनीर के शकरपारे

सामग्री : १ कप पनीर कसा हुआ, २ कप गेहूं का आटा, १ बड़ा चम्मच मलाई, १ चुटकी नमक, आधा कप दूध, तलने के लिए घी।

चीज, पनीर, छेना : ताजा नये स्वाद

बैंगन-पनीर

चीज, पनीर व छेना के इन स्वादों को आप भी आजमाकर देखिए

चाशनी के लिए : १ कटोरी चीनी, १/२ कटोरी पानी।

विधि : पनीर, गेहूं का आटा, मलाई, नमक मिलाकर दूध की सहायता से गूंथ लें। चिकनाई का हाथ लगा कर १/४ इंच पतला बेल लें। डेढ़ इंच लंबे और आधा इंच चौड़े टुकड़े तेज छुरी से काट लें। गुलाबी-गुलाबी तल लें। चीनी व पानी से चाशनी बना लें। दो तार की चाशनी हो जाने पर शकरपारे उसमें डाल कर चलाती रहें। चाशनी सूख जाने पर टुकड़ों को अलग-अलग कर लें।

पनीर ट्विस्ट

सामग्री : १ कप पनीर कसा हुआ, १/२ कप साबूदाना (भिगोया तथा निचोड़ा हुआ), २ बड़े उबले आलू मैश किये हुए, १/२ कप कार्नफ्लोर, १

प्याजी चीजी ब्रेड

छोटा चम्मच कुटी धनिया, १/२ चम्मच जीरा, १ टुकड़ा अदरक बारीक कटा, २ हरी मिर्च, कटी हरी धनिया, ब्रेड क्रम्ब।

विधि: सब सामान मिलाकर चकले पर पतला बेलें। दो इंच लम्बी व आधा इंच चौड़ी पट्टियां काटें। ब्रेड क्रम्ब में लपेटकर हल्का-सा ट्विस्ट करके गुलाबी सेंके। चटनी या सॉस के साथ परोसें।

छेना पफ

सामग्री: २०० ग्राम मैदा, १/४ चम्मच खमीर सूखा या एक बड़ा चम्मच ताजा खमीर, १-१/२ चम्मच नमक, २ बड़े चम्मच पाउडर मिल्क, १/२ कप दूध, २ बड़े चम्मच घी।

भरने के लिए: १ कप पनीर कसा हुआ, १ क्यूब अमूल चीज कसी हुई, १/२ चम्मच अजवाइन, स्वादानुसार नमक।

विधि: यीस्ट को १/२ कप गुनगुने दूध तथा १/२ चम्मच चीनी के साथ भिगो दें। खमीर उठ जाने पर बाकी सब सामग्री को मिलाकर दूध की सहायता से मांड लें।

भरने के लिए पनीर, चीज, अजवाइन और नमक मिला लें।

मैदा के दो हिस्से करें और एक हिस्से को पतला (१/२ इंच) बेलें। कटोरी से गोल-गोल काटें। अब एक हिस्सा लेकर उसमें पनीर का थोड़ा-थोड़ा मिश्रण भरें और कटोरी का कटा हुआ दूसरा हिस्सा उसके ऊपर रखें। किनारों को दबा-दबा कर गुझिया की तरह जोड़ दें। गर्म घी में गुलाबी होने तक तलें। **—कुमुद मोहन**

टमाटर छेना पुलाव

सामग्री: कसी हुई चीज १०० ग्राम, छेने के तले हुए छोटे-छोटे चौकोर टुकड़े १ कप, बड़े टमाटर ५, ताजा पका बासमती चावल ४ कप, मक्खन ५० ग्राम, लहसुन की कली २ (कुचल लें), प्याज २ (महीन-महीन काट लें), नमक स्वादानुसार, पिसी काली मिर्च स्वादानुसार, पिसा गरम मसाला १ छोटा चम्मच।

विधि: टमाटरों को उबलते पानी में २ मिनट डालें। इसके पश्चात पानी से निकाल कर छिलका उतार लें व गूदे के टुकड़े काट लें या मिक्सी में पीस लें। एक सॉसपैन में मक्खन गर्म करें व लहसुन और प्याज भूनें। जब प्याज हल्का गुलाबी भुन जाए तो टमाटर, डालकर ३-४ मिनट तक मन्दी आंच पर पकाएं। इसमें चावल, नमक, पिसी काली मिर्च व गरम मसाला डालकर सब चीजों को अच्छी तरह चला दें। इसके पश्चात् छेने के तले हुए टुकड़े चावलों के ऊपर डाल कर ढंक दें व मन्दी आंच पर २ मिनट तक रखा रहने दें। सर्व करते समय ऊपर से कसी हुई चीज बुरक दें।

पनीर के चीले

सामग्री: मैदा १०० ग्राम, दूध ३०० मिली०, बेकिंग पाउडर १/२ छोटा चम्मच, घी या मक्खन २ बड़े चम्मच, चुटकी भर नमक।

भरावन के लिए: पनीर २५० ग्राम (छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें या कस लें), प्याज १ (महीन-महीन काट लें), कतरी हरी मिर्च २-३, पिसी लाल मिर्च १/२ छोटा चम्मच, घी या रिफाइण्ड तेल १ बड़ा चम्मच, नमक स्वादानुसार।

सॉस के लिए: टमाटर १ किलो, ताजी क्रीम १/२ कप, चीनी ४ छोटे चम्मच, नमक स्वादानुसार, पिसी काली मिर्च १/२ छोटा चम्मच।

सजावट के लिए: १०० ग्राम कसी हुई चीज।

विधि: सर्वप्रथम पैन केक मिश्रण तैयार करें। मैदा में नमक व बेकिंग पाउडर मिलाएं। दूध डालकर चीले का गाढ़ा घोल तैयार कर लें। घोल को २०-२५ मिनट के लिए ढंककर रख दें। अब एक नॉनस्टिक पैन में हल्का-सा घी या मक्खन लगाकर छोटे-छोटे चीले सेंक लें।

भरावन तैयार करने के लिए सॉसपैन में घी या तेल गर्म करें व प्याज डालकर हलका गुलाबी भून लें। कतरी हरी मिर्च डालें व प्याज के साथ ३० सेकेंड तक भूनें। उसके पश्चात् आंच बन्द कर दें और प्याज में पनीर, लाल मिर्च पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला दें।

सॉस बनाने के लिए टमाटरों को बड़े-बड़े टुकड़ों में काटें। कुकर में एक-डेढ़ कप पानी व टमाटर के टुकड़े डालकर आंच पर चढ़ाएं। २ सीटी आने के बाद कुकर आंच से उतार लें। ठण्डे हो जाने पर टमाटर एक छन्नी में पलट लें व हाथ से मसल-मसल कर सारा गूदा व रस किसी बर्तन में इकट्ठा कर लें। इस ग्रेवी में नमक, पिसी काली मिर्च व चीनी डालकर आंच पर चढ़ाएं व मिश्रण को लगभग ५ मिनट तक उबालें। नीचे उतार कर थोड़ा ठण्डा कर लें। इसके बाद इसमें क्रीम डालकर भली प्रकार मिला दें।

अब एक बेकिंग डिश में चिकनाई लगाएं और तली में थोड़ा सा सॉस डालें। इसके ऊपर एक चीला रखें। चीले के ऊपर थोड़ी सी भरावन फैलाएं व फिर से थोड़ा सा सॉस डालें। इसी प्रकार बेकिंग डिश में चीले, भरावन व सॉस की पर्तें लगा लें। बचा हुआ सॉस ऊपर से डालकर कसी हुई चीज बुरक दें। पहले से गर्म किए ओवन में करीब १०-१५ मिनट तक बेक करें। जब सॉस भली प्रकार चीलों में समा जाए और चीज पिघल जाए तो ओवन से निकाल कर गरम-गरम सर्व करें।

आलू के चीजी पकौड़े

सामग्री: उबले आलू ५०० ग्राम, कसी हुई चीज १५० ग्राम, गाढ़ी क्रीम २ बड़े चम्मच, बेकिंग पाउडर १/२ छोटा चम्मच, कतरी हरी मिर्च ३-४, कतरी हरी धनिया २ बड़े चम्मच, नमक व पिसी लाल मिर्च स्वादानुसार, तलने के लिए तेल या घी आवश्यकतानुसार, कॉर्नफ्लार ३ बड़े चम्मच।

विधि: आलू छीलकर खूब मसल लें। आलू गर्म-गर्म ही मसलें व उन्हें गर्म ही रखें। क्रीम में चीज, कतरी हरी मिर्च, धनिया, नमक, पिसी लाल मिर्च, बेकिंग पाउडर मिलाकर अन्त में आलू में मिला दें। कार्नफ्लॉर को थोड़े से पानी में घोल लें। आलू के मिश्रण से छोटी-छोटी लोई काट कर उन्हें मनचाहा आकार दें। कड़ाही में तेल या घी गर्म करें। पकौड़ों को कॉर्नफ्लार के घोल में डुबो-डुबो कर गर्म तेल में सुनहरा तल लें। पुदीने की चटनी के साथ गरम-गरम सर्व करें।

मंचूरियन पनीर

सामग्री : पनीर ४०० ग्राम (स्लाइसें काट लें) तलने के लिए घी या तेल, कतरी हरी मिर्च २ छोटे चम्मच, महीन-महीन कतरा अदरक व लहसुन २ छोटे चम्मच प्रत्येक, अजीनोमोटो पाउडर १/२ चम्मच, सोया सॉस ३-४ छोटे चम्मच, चिली सॉस २ छोटे चम्मच, लहसुन सॉस १ छोटा चम्मच या चिली गार्लिक सॉस ३ छोटे चम्मच, २ चुटकी भर चीनी, रिफाइण्ड तेल १ बड़ा चम्मच।

विधि : थोड़े से घी या तेल में पनीर की स्लाइसें हलकी तल लें। एक दूसरे फ्राइंगपैन में एक बड़ा चम्मच रिफाइण्ड तेल गर्म करें व लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालकर २ मिनट भूनें। अजीनोमोटो पाउडर डालें। लगभग डेढ़ कप पानी में कॉर्नफ्लॉर घोलें व मिश्रण में डालें। ऊपर से सोया सॉस, गार्लिक चिली सॉस व चीनी डालकर मिश्रण को बराबर चलाती रहें व गाढ़ा होने व पकने तक पकाएं। इसके पश्चात इसमें तला हुआ पनीर डालकर १-२ मिनट तक पकाएं। गर्म-गर्म ही सर्व करें।

चीज़ी टमाटर भरवां

सामग्री : बड़े टमाटर ४-५, सेब २, खीरा १/२ (छीलकर छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें), थक्का दही ३ बड़े चम्मच, छेना १/२ कप (कस लें), कसी हुई चीज १/२ कप, कतरी हरी मिर्च २, नमक व पिसी काली मिर्च स्वादानुसार, एक नीबू का रस, कतरी हरी धनिया २ बड़े चम्मच।

विधि : सेब छीलकर गूदे के छोटे-छोटे टुकड़े काट लें। टमाटरों का ऊपरी १/३ भाग काट कर निकाल दें। बीच के गूदे को स्कूपर की मदद से निकाल दें व टमाटरों को उलटा करके रख दें, ताकि सारा रस निकल जाए। अब चीज, सेब, खीरा, थक्का दही को फेंट कर, छेना, कतरी हरी मिर्च, नमक, पिसी काली मिर्च व नीबू का रस एक-साथ अच्छी तरह मिला लें। इस भरावन को टमाटरों में भर दें। ऊपर से कतरी हरी धनिया छिड़क कर सर्व करे।

बैंगन पनीर

सामग्री : बैंगन २५० ग्राम गोल व मध्यम आकार के, हल्दी १ छोटा चम्मच, लाल मिर्च स्वादानुसार, प्याज ३ पिसे हुए, हरी मिर्च कतरी हुई १, ताजा पनीर १५० ग्राम, चीज ७५ ग्राम कसी हुई, मलाई २ बड़े चम्मच, मक्खन ३ बड़े चम्मच, मैदा १ बड़ा चम्मच, दूध आवश्यकतानुसार, ब्रेड क्रम्ब थोड़ा-सा, तलने के लिए तेल।

विधि : बैंगन के गोल-गोल कतले काट लें। उन पर हल्दी, नमक, मिर्च अच्छी तरह छिड़क कर, मिलाकर रख दें। मैदे को दूध के साथ मिला कर घोल बना लें। घोल पतला रहे। एक पैन में मक्खन पिघलाएं। उसमें पिसा प्याज व हरी मिर्च मिलाकर कुछ देर पकाएं। फिर पनीर व चीज मिलाकर कुछ देर पका लें व चीज पिघल जाने पर उतार कर रख लें, मलाई मिलाकर रख लें। बैंगन के कतलों को मैदे में लपेट कर फिर क्रम्ब में लपेट लें, गरम तेल में इन्हें तल के रख लें। सर्व करते समय पनीर की ग्रेवी के साथ बैंगन की परत लगा कर सर्व करें।

—मनोरमा की रसोई से

प्यारे पापा,

मैं आपको इसलिए पत्र लिख रही हूं, क्योंकि आप सदैव अतिव्यस्त रहते हैं और आपसे बात करने का सिर्फ यही एक तरीका मेरे लिए शेष रह गया है। शिक्षा-सत्र की समाप्ति के बाद जब मैंने स्कूल छोड़ा तब मुझे पता चला कि आपमें कई बुरी आदतें हैं, इसलिए मैं उनमें से कुछ खास आदतों के बारे में आपको बताना चाहती हूं। मुझे गलत न समझिए पापा! मैं आपको बहुत प्यार करती हूं, लेकिन कुछ बातें ऐसी हैं, जिन्हें कहना मेरे लिए लाजमी हो गया है।

आपकी पहली बुरी आदत है—धूम्रपान, जिससे मैं वाकई नफरत करती हूं। क्या आप जानते हैं कि धूम्रपान के कारण हर साल हजारों लाखों लोग मरते हैं। पापा! कृपया इसे छोड़ने का प्रयास कीजिए। देश के अन्य लाखों लोगों की तरह आप भी धूम्रपान छोड़ सकते हैं। सिगरेट छोड़ने में हम आपकी मदद करेंगे और आपको पूरे परिवार का प्यार भरा समर्थन मिलता रहेगा।

सिगरेट में भरे सभी तत्व शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं और इन्हीं तत्वों के कारण दिल का रोग, फेफड़े का कैंसर और श्वास नली सम्बन्धी बीमारी होती है। क्या आप यह अनुभव नहीं करते कि सिगरेट पीकर आप न सिर्फ अपना जीवन नष्ट कर रहे हैं, अपितु अपने परिवार और दोस्तों को भी हानि पहुंचा रहे हैं। धूम्रपान न करने वाले हम जैसे लोगों के लिए भी सिगरेट की तम्बाकू का धुआं सम्भवतः खतरनाक हो सकता है, और आपकी असावधानी के कारण कम से कम मैं तो नहीं मरना चाहती। कृपा करके मुझे और परिवार को मरने के लिए विवश न कीजिए, पापा!

आप घर में धूम्रपान नहीं करते, परन्तु कार में बैठकर सिगरेट पीते हैं, जो उचित नहीं। जब भी आप धूम्रपान छोड़ने का निर्णय लें, तब हमें बता दीजिएगा, हम लोग इस कार्य में आपकी सहायता करेंगे। पापा, वास्तव में सिगरेट पीने से किसी की व्याकुलता शांत नहीं होती!

मैं बता सकती हूं कि आपने कब सिगरेट पिया। चाहे आप एक ही सिगरेट क्यों न पिएं, उसकी दुर्गन्ध से मुझे पता चल जाता है। सिगरेट की दुर्गन्ध न केवल आपके कपड़ों में अपितु आपके शरीर और सांस में भी भर जाती है। निकोटिन के कारण आपकी उंगलियां और दांत पीले पड जाते हैं। सिगरेट छोड़ देने पर यह पीला रंग धीरे-धीरे लुप्त हो जाता है। प्लीज, पापा! मेरे और परिवार की खातिर धूम्रपान छोड़ दीजिए।

पापा, आपकी दूसरी बुरी आदत है मद्यपान। हर रोज जैसे ही शाम का धुंधलका गहराता है, आपके कदम अनायास मदिरालय की ओर बढ़ जाते हैं। धूम्रपान की तरह मद्यपान भी स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है, इससे भी कैंसर हो जाता है, जिगर काम करना बन्द कर देता है और मस्तिष्क की कोशिकाएं विकृत हो जाती हैं। आप शराब के नशे में कार भी चलाते हैं। यह आपका सौभाग्य ही है कि अभी तक आप दुर्घटनाग्रस्त नहीं हुए। एक बार अपने मित्रों की जमघट में तो आपने छक कर पी थी। पीने के बाद आपके दिमाग की नसें सुन्न हो जाती हैं, आप शिथिल हो जाते हैं और पूरे होश में नहीं रहते। ऐसी हालत में कार चलाते समय यदि सड़क पर कोई गिरा हो या फिर दौड़ रहा हो, तो क्या आप ब्रेक लगाकर उसे मरने अथवा अपाहिज होने से बचा सकेंगे? मान लीजिए, उस समय मैं स्वयं अथवा मेरी ही हमउम्र कोई लड़की सड़क पार कर रही हो, तब क्या होगा? क्या आप मेरे बिना

पापा मैं नहीं चाहती कि आप समय के पहले मौत की दहलीज पर कदम रखें, मैं चाहती हूं कि आप हमारे बीच रहें, अपने नाती पोतों को देखें, उनके साथ खेलें और जरूरत पड़ने पर उनकी देखभाल करें

अकेले रह पाएंगे? मैं नहीं समझती, कि आप अकेले रह सकेंगे, क्योंकि आप मुझे बहुत प्यार करते हैं।

रात में जब बिस्तर पर लेटती हूं, तब मैं उस समय तक नहीं सो पाती, जब तक आप घर वापस नहीं आ जाते, क्योंकि मैं आपकी बहुत चिन्ता करती हूं। मैं आपको बहुत प्यार करती हूं पापा, और मैं उस दृश्य की कल्पना भी बर्दाश्त नहीं कर सकती जब आपको जीवित रखने के लिए अस्पताल में मशीनों का सहारा लिया जायेगा। इन बुरी आदतों को कभी छोड़ देना चाहिए था, क्योंकि मेरी दादी की कैन्सर रोग के कारण बहुत दर्दनाक मृत्यु हुयी थी और बेचारे दादा जी को तो दोनों फेफड़ों में कैंसर हो गया है।

पापा मैं नहीं चाहती कि आप समय के पहले मौत की दहलीज पर कदम रखें, मैं चाहती हूं कि आप हमारे बीच रहें। अपने नाती पोतों को देखें, उनके साथ खेलें और जरूरत पड़ने पर उनकी देखभाल करें। अपनी समस्याओं के निवारण के लिए मुझे आपकी सहायता की जरूरत है।

पापा, आजकल आपने मजाक करने का एक विचित्र ढंग अपना लिया है—हंसी-हंसी में आप लोगों को ऐसी बात कह देते हैं, जिससे उन्हें ठेस पहुंचती है। मैं नहीं जानती कि यह सब आपने कहां से सीखा, परन्तु मैं चाहती हूं कि अपना यह ढंग आप तुरन्त छोड़ दें, यह आपको शोभा नहीं देता।

काम के बाद मदिरालय जाने के बजाय आपको घर लौटकर हमारे साथ आराम करना चाहिए। मैं जानती हूं, कि अपना खुद का व्यापार करने में आपको काफी थकान हो जाती है और आप तो मेहनत भी ज्यादा करते हैं। जरा सोचिए, ज्यादा जरूरी क्या है—हम लोग या धन-दौलत?

मैं जानती हूं कि आप हम लोगों को अच्छी से अच्छी चीजें दिलाना पसन्द करते हैं। मैं जिस चीज की भी फरमाइश करती हूं आप उसे फौरन हाजिर कर देते हैं। पर मैं वास्तव में आपसे यही चाहती हूं, कि आप इतनी ज्यादा मेहनत न किया करें।

आप दिन भर जमकर काम करते हैं। बस, सिर्फ भोजन के समय एक घंटा हमारे साथ बिताते हैं, फिर आप काम पर चले जाते हैं। काम खत्म करके आप मदिरालय चले जाते हैं और रात ग्यारह बजे तक घर नहीं लौटते। इसका मतलब यह हुआ कि बड़ी मुश्किल से क्षणभर के लिए मैं आपको देख पाती हूं।

मेरी यही आकांक्षा है कि ज्यादा समय के लिए आप घर पर रहा करें। मैं जानती हूं कि हम लोगों की सुख-सुविधा तथा अंतहीन मांगें पूरी करने के लिए ही आपको मेहनत से काम करना पड़ता है। पर मैं सिर्फ यही चाहती हूं कि कम से कम सप्ताह में दो बार आप देर रात में न लौट कर जल्दी ही घर वापस आ जाया कीजिए। आप शनिवार और रविवार को भी काम करते हैं, जो आपके और हमारे हित में नहीं है। मैं जानती हूं कि मुझे आप स्वार्थी कहेंगे, क्योंकि मैं चाहती हूं कि सिर्फ मेरे लिए आप घर पर रहें, सिगरेट और शराब पीना छोड़ दें। पर पापा, यह सब मैं हमेशा से ही चाहती आयी हूं और सदैव चाहती रहूंगी। मुझे उपहार, वस्त्र और सुख-साधन नहीं चाहिए मुझे सिर्फ आपकी ही जरूरत है। मैं आपके प्रति कृतघ्न नहीं। मेरा स्वार्थ सिर्फ इतना है, कि मैं आपसे प्यार करती हूं।

आपकी बेटी
सोनी

स्वास्थ्य : खबरें इधर-उधर की

यहां स्वास्थ्य से सम्बद्ध कुछ ऐसे समाचार दिए जा रहे हैं, जो जानकारी भी बढ़ाते हैं और उपयोगी भी हैं

कोकीन कितनी खतरनाक है!

कोकीन का प्रयोग बड़ा नुकसानदेह साबित हुआ है। प्रायः स्त्रियां तथा पुरुष इसका इस्तेमाल करके अपनी वह शक्ति खो देते हैं, जिससे वे जिन्दगी में कभी माता-पिता नहीं बन सकते।

अस्पताल में कुछ दंपतियों पर परीक्षण किए गये। अध्ययन से पता चला कि कोकीन के प्रयोग से पुरुषों में शुक्राणुओं की संख्या में बहुत कमी हो जाती है। अण्डकोष में रक्त-प्रवाह भी प्रभावित होता है। जिसकी वजह से शुक्राणुओं का प्रारंभिक विकास रुक जाता है। परिणाम यह होता है कि माता-पिता शिशु का मुंह देखने को तरस जाते हैं।

यदि अधिक शिक्षित पति हो तो...

मिशिगन विश्वविद्यालय के एक सर्वेक्षण के अनुसार जिन महिलाओं के पति अधिक शिक्षित होते हैं उन स्त्रियों की आयु लम्बी होती है, अपेक्षाकृत उन महिलाओं के जिनके पति कम पढ़े-लिखे या शिक्षा में उनके समान स्तर के होते हैं।

अधिक शिक्षित पति से शादी करने का महिलाओं के स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। वे चुस्त एवं फुर्तीली रहती हैं इसीलिए वे दुबली-पतली तथा आकर्षक फिगर की रहती हैं। पर उन पुरुषों की स्थिति बिलकुल उलटी है। जो अपने से अधिक शिक्षित स्त्रियों से शादी करते हैं। उच्च शिक्षा प्राप्त शादीशुदा पुरुषों का औसत वजन दो-तीन पौंड ज्यादा होता है उन शादीशुदा पुरुषों से जिनकी शिक्षा हाई स्कूल स्तर तक या उससे कम होती है।

शल्य चिकित्सा और असावधानियां

ऑपरेशन के कक्षों में सभी सावधानियों के बावजूद शल्य चिकित्सा में इस्तेमाल होने वाले स्पंज के टुकड़ों का खतरा बना रहता है, कि कहीं कोई टुकड़ा मरीज के शरीर में छूट न जाए।

अध्ययनों से पता चलता है, कि इस प्रकार की घटनाएं बहुत कम करके बताई जाती हैं। शल्य चिकित्सा के दौरान यदि कोई स्पंज का टुकड़ा खो जाए तो उसे मरीज के शरीर में जरूर देख लेना चाहिए, मरीज के शरीर में छूटा स्पंज का टुकड़ा पांच साल या उससे भी अधिक समय तक पता नहीं चल पाता।

यूं रोकिए दिल की बीमारी

भोजन तथा जीवन पद्धति में परिवर्तन से केवल हार्ट-अटैक को ही नहीं रोका जा सकता है, वरन धमनियों में रक्त-प्रवाह को अवरुद्ध होने से भी बचाया जा सकता है।

पुरुष एवं महिलाओं दोनों के लिए शुद्ध शाकाहारी भोजन जरूरी है। सामान्य व्यायाम तथा घण्टे भर योगासन एवं चिंतन की प्रक्रिया लाभकारी है। इस नियम का पालन करने से औषधियों एवं बाई पास सर्जरी की आवश्यकता नहीं रह जाती है। औषधियों की सहायता से हृदय की बीमारियों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है।

ज्यादा खाने से बचिए

यदि आपकी महिला मण्डली में ज्यादा खाने वाली महिलाएं हैं, तो उनका साथ देने के चक्कर में आप भी ज्यादा खाना खा जायेंगी। अपनी खुराक नियमित रखिए। आप ज्यादा खाना न खाएं, इसके लिए कुछ नुस्खों पर ध्यान दे सकती हैं।

जब खाना सर्व हो रहा हो और आप न खाना चाहें, तो आप ज्यादा से ज्यादा पानी पीजिए। इस तरह ज्यादा खाने से अपने आपको बचाया जा सकता है।

यदि आप लोगों की खाने की योजना पहले से बन जाए, तो आप अपने साथ फल ले जा सकती हैं। ज्यादा फलों को खाने से वजन पर असर नहीं पड़ता। अपने वजन के विषय में सोचना बंद कर दीजिए, क्योंकि हलके-फुलके व्यायाम से भी वजन कम किया जा सकता है।

—प्रस्तुति : मोहिनी चतुर्वेदी

कुछ सुझाव कम उम्रवालियों के मेकअप के बारे में

० चेहरे की कई कमियों को छिपाने के लिये मेकअप का विशेष महत्व है। मेकअप के लिये ऐसे शेड का इस्तेमाल कीजिये, जो कि आपकी त्वचा के रंग से बहुत मेल खाते हों। आंखों के नीचे की झुर्रियों और कम सोने की वजह से आंखों में जो सूजन-सी दिखलायी पड़ती है, उसे छिपाने के लिये ज्यादा लीपापोती मत कीजिये, इससे वह और ज्यादा उभर आता है।

० चेहरे को प्रभावशाली बनाने के लिये भौंह का खास महत्व है, इसलिये उनकी तरफ से उदासीन मत होइए। भौंह की लाइन के बाहर अगर एक भी बाल है तो उसे अनदेखा मत कीजिये। फौरन उखाड़ दीजिये। अपनी भौंह के रंगों का ध्यान रखिये। उपयुक्त मेकअप कीजिये। ब्रश की सहायता से भौंह के बालों को सही दिशा में संवारिये, इससे उनका प्रभाव और बढ़ जायेगा।

० मेकअप करते समय इस बात का ध्यान रखिये, कि जहां आप सज-संवर कर जा रही हैं, वहां की रोशनी कैसी होगी? फिर जिस प्रकार की रोशनी के लिये मेकअप करना हो, उसी लाइट में आप मेकअप कीजिये।

० फेस पाउडर सिर्फ ज्यादा उम्र वालों की त्वचा के लिये ही फायदेमंद नहीं है, बल्कि कम उम्र के लोगों को भी फेस पाउडर ज्यादा अच्छी फिनिशिंग दे सकता है। इससे मेकअप की अतिरिक्त चमक आंखों को नहीं चुभेगी।

० पलकों को ज्यादा प्रभावशाली बनाने के लिये उन्हें घुंघराला बनाया जा सकता है।

—सौंदर्य सलाहकार

रसोई में करे चमत्कार
मुट्ठी भर रोज़ाना
और आपका प्यार!

सिर्फ़ मुठ्ठी भर रोज़ाना बढ़ाए
सब्ज़ी का आकार और
रखे स्वाद बरकरार.
किफ़ायती और स्वास्थ्यकर
पैक में नया रोज़ाना.

कॉम्प्लान, फ़ैरेक्स, ग्लुकॉन-सी,
ग्लुकॉन-डी बनानेवालों की
ओर से एक और भेंट.

रोज़ाना ROZANA भरपूर प्रोटीनयुक्त सोया बड़ी

रोज़ाना ROZANA भरपूर प्रोटीनयुक्त सोया दाना

मुफ़्त!
हर एक पैक के साथ.

ROZANA

भरपूर प्रोटीनयुक्त सोया बड़ी और दाना.

100% शाकाहारी

फ़िलहाल चुने हुए बाज़ारों में उपलब्ध.

Gx.363.91 Hn

सुजाता बजाज

नन्ही - सी उम्र, बड़ी - बड़ी सफलताएं

छोटी-सी उम्र में सुजाता बजाज ने जो सफलताएं हासिल की हैं, वे सचमुच अतुलनीय हैं। प्रस्तुत है उनके कलामय व्यक्तित्व की एक झलक

इतनी कम उम्र में इतनी ढेर सारी उपलब्धियां! जितनी उम्र, उससे चौगुने पुरस्कार, सम्मान। भारत तथा समूचे यूरोप में चित्र-प्रदर्शनियां, अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विद्यालयों-विश्वविद्यालयों तथा कला संस्थाओं में व्याख्यान के लिए आमंत्रण, उपाधियां और फेलोशिप आदि। २५-२६ वर्ष की उम्र में इतनी सारी अंतरराष्ट्रीय उपलब्धियां हासिल करनेवाली शख्सियत हैं—सुजाता बजाज, जिनका एक पैर आजकल हिंदुस्तान में रहता है, तो दूसरा पैर कभी पेरिस, तो कभी लंदन या अमरीका में।

सुजाता बजाज संभवतः दूसरी भारतीय महिला हैं, जिन्हें फ्रांस सरकार ने विशिष्ट सम्मान देकर दो वर्ष के विशेष शोध अध्ययन के लिए पेरिस आमंत्रित किया। यह प्रथम गौरव मिला था प्रख्यात चित्रकार अमृता शेरगिल को। पेरिस में आयोजित एक सम्मान पार्टी में सुजाता जब पारंपरिक कच्छी कढ़ाई वाली घाघरा-चोली पहने हुए पहुंची तो लोग उन्हें हैरत से देखते रह गये। पार्टी में आये मेहमानों ने सोचा था कि इतना बड़ा सम्मान पाने वाली सुजाता संभवतः कोई उम्रदराज महिला होगी। उस समय उन्हें और भी आश्चर्य हुआ, जब मेजबान ने सुजाता का मेहमानों से परिचय कराते हुए उन्हें 'उपलब्धियों की राजकुमारी' की संज्ञा दी और कहा,

"इस नन्ही-मुन्नी लड़की की सारी उपलब्धियों का बखान करने बैठें तो पूरी रात गुजर जायेगी, लेकिन फिर भी सूची पूरी नहीं होगी।"

सुजाता का जन्म सुप्रसिद्ध बजाज परिवार में हुआ था। उनके पिता स्व० राधाकृष्ण बजाज तथा मां अनसूया बजाज—दोनों स्वतंत्रता सेनानी थे और महात्मा गांधी के निकटतम सहयोगियों में से थे। आजादी के बाद स्व० प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू तथा सरदार वल्लभ भाई पटेल उन्हें केंद्रीय मंत्रिमंडल में लेना चाहते थे, लेकिन उन्होंने यह कहकर इनकार कर दिया, 'मेरी जरूरत सत्ता में नहीं, गांवों में लोगों के बीच है।' उन्होंने गांवों में काम करने के लिए विनोबा भावे के भूदान आंदोलन के साथ खुद को भी जोड़ लिया।

माता-पिता के अत्यधिक व्यस्त रहने के कारण सुजाता का पालन-पोषण उनकी बड़ी बहन नंदिनी मेहता ने किया, जो खुद भी कवयित्री हैं। उन्होंने देखा कि सुजाता में भाई-बहनों से अलग हटकर कला के प्रति रुझान बचपन से ही है, अतएव उन्होंने शुरू से ही उनकी कला-प्रतिभा को उभारने का पूरा मौका और प्रेरणा दी।

सुजाता बतलाती हैं, "बचपन में बाबू जी तथा मां जब राजस्थान के गांवों में भूदान कार्यक्रम के लिए जाते तो मैं भी उनके साथ जाती। जो कुछ देखती, उसे स्कूल की कॉपी में चित्रित किया करती थी। स्कूल की कॉपी कब कैनवास में बदल गयी, पता ही नहीं चला। हां, चित्रकला के प्रति मेरी अभिरुचि देखकर घरवालों ने मुझे चित्रकला के क्षेत्र में जाने की अनुमति जरूर प्रदान कर दी।

जयपुर से एस०एस०सी० की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद सुजाता ने पुणे स्थित एस०एन०डी०टी० कला महाविद्यालय में प्रवेश लिया। बी०ए० की परीक्षा सर्वश्रेष्ठ अंकों में उत्तीर्ण करने के लिए स्वर्ण पदक से सम्मानित की गयीं। एम०ए० (फाइन आर्ट्स) में टॉप किया, फिर 'स्पेशल फीचर ऑफ इंडियन ट्राइबल आर्ट' में पी०एच०डी० किया। इस सिलसिले में वह चार वर्षों तक भारत के लगभग सभी आदिवासी क्षेत्रों में जाकर आदिवासियों के बीच रहीं। ऐसे सुदूर आदिवासी क्षेत्रों में भी वे अकेले गयीं, जहां लोग सुरक्षा गार्डों के साथ भी जाने की हिम्मत नहीं कर पाते। वे प्रतिदिन १०-१५ किलोमीटर पैदल जंगल के भीतर चलकर, वहां की आदिवासी कला, संस्कृति तथा रहन-सहन का अध्ययन करतीं।

सुजाता बतलाती हैं, "मैं आदिवासियों के बीच उनके जैसे कपड़े पहन कर रही। तब मुझे देखकर कोई भी नहीं कह सकता था कि मैं आदिवासी नहीं हूं। बस्तर में उन घोटुलों में भी रही, जहां आदिवासी दूसरों को जाने की इजाजत नहीं देते। उनके घोटुल आज भी बाह्य संसार के लिए रहस्यमय बने हुए हैं। उन्हीं के साथ रहती, नृत्य करती, काम करती, सोती। हां, उनका मांसाहारी भोजन तथा शराब मैं नहीं लेती थी। कई-कई दिन तो मैंने सिर्फ पानी पीकर ही गुजार दिये थे।"

सुजाता की कलाकृतियों की प्रथम अखिल भारतीय प्रदर्शनी १५-१६ वर्ष की उम्र में आयोजित हुई थी। तब से अब तक भारत के अधिकांश नगरों-महानगरों के अलावा यूरोप में कई सौ प्रदर्शनियां आयोजित हो चुकी हैं

आदिवासियों से सुजाता इस हद तक घुल-मिल गयी थीं कि वे अपने मन की हर बात उनसे बतला देते थे।

आदिवासी क्षेत्रों में रहकर काम करने के कारण उनकी तुलना विश्वविख्यात आदिवासी विशेषज्ञ वैरियर एल्विन से की गयी। एल्विन प्रथम व्यक्ति थे, जिन्होंने आदिवासियों के बीच लम्बा अरसा गुजारने के बाद, उनकी जिंदगी पर पहली बार प्रकाश डाला था। सुजाता ने उन आदिवासियों की जिंदगी, कला और संस्कृति पर प्रकाश डाला, जिन तक एल्विन अपने पूरे दल के साथ भी नहीं पहुंच पाये थे।

सुजाता की कलाकृतियों की प्रथम अखिल भारतीय प्रदर्शनी १५-१६ वर्ष की उम्र में आयोजित हुई थी। तब से अब तक भारत के अधिकांश नगरों-महानगरों के अलावा यूरोप में कई सौ प्रदर्शनियां आयोजित हो चुकी हैं। जब वे कॉलेज में थीं, तभी उन्हें सर्वश्रेष्ठ पेंटिंग्स के लिए नासिक कला निकेतन का सर्वश्रेष्ठ चित्र का पुरस्कार, कुलपति पुरस्कार (बम्बई), महाराष्ट्र जेसीज का 'आउटस्टैंडिंग यंग पर्सन ऑफ पुणे,' 'आउटस्टैंडिंग यंग पर्सन ऑफ महाराष्ट्र,' महाराष्ट्र स्टेट एवार्ड (दो बार), आदि पुरस्कार मिले थे। 'नेशनल कलेक्शंस' में उनकी पेंटिंग्स को आमंत्रित किया गया। 'इंटरनेशनल यूथ इन एचीवमेंट' (कैंब्रिज विश्वविद्यालय, इंग्लैंड) के लिए भी उन्हें चुना गया। इतनी कम उम्र में यह सम्मान पाने वाली वे महाराष्ट्र की प्रथम महिला थीं।

लेकिन उन्हें अंतरराष्ट्रीय प्रसिद्धि पिछले वर्ष मिली, जब फ्रांस सरकार के शिक्षा मंत्रालय ने उन्हें दो वर्ष के लिए मानद शोध अध्ययन के लिए पेरिस आमंत्रित किया। पेरिस पहुंचने के पहले ऑक्सफोर्ड, कैंब्रिज, बरमिंघम, ब्रिस्टल, स्ट्रैंडफोर्ड आदि विश्वविख्यात विश्वविद्यालयों ने सुजाता के सम्मान में परिचर्चाएं एवं कला-गोष्ठियां आयोजित कीं। चित्रकला पर पेपर पढ़ने तथा लेक्चर देने के लिए आमंत्रित किया।

सुजाता बतलाती हैं, "इन गोष्ठियों तथा व्याख्यान मालाओं में मुझे सुनने के लिए दूर-दूर से जाने-माने कला मर्मज्ञ, कला समीक्षक और चित्रकार आते थे। कभी जिन विश्वविख्यात चित्रकारों के नाम सुनकर ही मैं हर्षित हो जाती थी, उन्हें सामने पाकर मैं रोमांचित हो गयी थी। वे बिना इस बात की परवाह किये मेरी हर बात को बड़े ध्यान से सुना करते थे कि मैं उनसे बहुत जूनियर और उनके मुकाबले बहुत मामूली चित्रकार हूं।"

लंदन, न्यूयार्क, वाशिंगटन, एडीसन ओरलांडो, टोरंटो, एडिनबर्ग, बेलफास्ट, स्कॉटलैंड, आयरलैंड आदि यूरोपीय महानगरों की कला दीर्घाओं में सुजाता की कलाकृतियां की कई बार प्रदर्शनियां लगीं।

सुजाता उस समय बहुत रोमांचित हुई थीं, जब यूरोप के प्रथम दौरे से पहले बम्बई में उनकी भेंट प्रसिद्ध अमरीकी चित्रकार अलेक्जेंडर रूसो से हुई थी। वे बम्बई में लगी सुजाता की कला प्रदर्शनी देखने आये और उसकी पेंटिंग्स से इस कदर प्रभावित हुए, कि न केवल उसकी एक पेंटिंग खरीद ली, बल्कि अमरीका लौटकर सुजाता के बारे में कई लेख वहां के आर्ट्स जर्नल्स में लिखे। इसलिए जब सुजाता यूरोप के दौरे पर पहुंचीं, तो वहां का कला समाज उनके नाम से परिचित था।

सुजाता चित्रकला को ही अपना हमसफर मानती हैं, इसीलिए पेरिस के जिस हॉस्टल में वे रहती थीं, वहां जब सभी कमरे अंधेरे में गुम रहते थे, सिर्फ सुजाता के कमरे का ही बल्ब गयी रात तक जला करता था। मेज पर झुकी वह कला के नये-नये आयाम तलाश रही होती थीं।

और सुजाता की सफलता की यही दास्तान भी है और रहस्य भी।

—अरूप सिन्हा

मंजिल की पुकार

—डॉ० इन्दिरा 'नूपुर'

अपने प्रेमी और पति के बीच उलझकर रह गयी थी दीर्घा। अचानक उसे लगा कि इन दोनों से अलग उसकी मंजिल कहीं और ही है। आखिर हुआ क्या था?

मनुष्य को कभी न कभी तो निर्णय लेना ही पड़ता है। मैंने भी वर्षों की ऊहापोह से उबर कर अपने जीवन का एक महत्वपूर्ण निर्णय ले लिया है। न्यूयार्क की फ्लाइट लेट है और मैं एयरपोर्ट पर बैठी अपने अतीत के कुछ पृष्ठ दोहरा रही हूं। मैं अपूर्व के साथ कलकत्ता से लौट रही थी। हवाई जहाज का टिकट हमें नहीं मिला था और बेहद लाचार होकर हमें ट्रेन से ही दिल्ली आना पड़ा था। जैसे-जैसे समय बीतता जा रहा था, मेरे मन की बेचैनी बढ़ती जा रही थी। मुझे याद है, अपनी बेचैनी से उबरने के लिए मैंने अपूर्व का हाथ थाम लिया था, और थरथराते स्वर में कहा था,

"अपूर्व, मुझे बहुत डर लग रहा है। मुझे लगता है कि कहीं अजेय मुझे...।" इससे पहले कि मैं अपनी बात पूरी करती, अपूर्व ने मुझे अपनी सशक्त बांहों में भर लिया था, और कहा था,

"चिन्ता क्यों करती हो दीर्घा? अजेय तो एकदम सीधा-सादा व्यक्ति है। उसे समझाना तुम्हारे लिए कठिन काम नहीं है।"

मैंने देखा, अपूर्व के अधरों पर एक तीखी मुस्कान फैलती चली गई। मैंने उसके शब्दों में निहित व्यंग्य को समझा। उसकी वह गर्वभरी मुस्कान मुझे कहीं अन्दर तक बेधती चली गयी और मैंने तड़प कर कहा,

"मुझ पर व्यंग्य मत करो अपूर्व। अजेय मेरा पति है, इस सत्य को न तुम झुठला सकते हो, न मैं।"

"माफ करना दीर्घा", उसने मेरे बालों की लट को पीछे करते हुए कहा, "पहले भी तुम ऐसी परिस्थिति का सामना कर चुकी हो और उस समय तुम्हारा प्रेजेंस ऑफ माइन्ड प्रशंसनीय था। मैं तो वह याद दिला रहा था। तुम्हें दुःख पहुंचाने का मेरा कोई इरादा नहीं था। फिर भी, मुझे माफ कर दो दीर्घा।"

"तुम नही समझते अपूर्व। अजेय सीधे,

किन्तु बेवकूफ नहीं हैं। वे मुझे बेहद प्यार भी करते हैं। मैंने उनसे कहा था कि मैं पंद्रह तारीख को शाम तक घर पहुंच जाऊंगी। आज अठारह हो गई है। वे चिन्तित होंगे। बच्चे भी घबरा रहे होंगे। तुम्हीं बताओ, मैं उन सबसे क्या कहूंगी?" मेरी पलकों के कोरें नम हो आई थीं।

अपूर्व ने मेरा हाथ थाम कर कहा, "डरो मत दीर्घा! सब ठीक हो जायेगा। भविष्य में क्या होगा, इसकी चिन्ता से वर्तमान को क्यों बिगाड़ती हो? जीवन जीने के लिए है, उसे भरपूर जियो। जो सामने है, उसे लो, उसे झेलो। जो सामने नहीं है; उसे भूल जाओ, उसके विषय में सोचो भी मत। आखिर जीवन क्या है? जो सामने है, वही न? जो बीत गई, वह बात गई। उस पर सोचने से, स्वयं को दुखी करने से क्या मिलेगा?" यह बात कहते-कहते अपूर्व ने मुझे एक बार फिर अपनी सशक्त बांहों में भर लिया और मुझे लगा जैसे धीरे-धीरे मेरी चेतना लुप्त होती जा रही है। मैंने अनुभव किया जैसे क्षणभर के लिए मैं पूर्णतः आश्वस्त हो गई हूं और इस एहसास के साथ मैंने उसके चौड़े वक्षस्थल पर अपना सिर टिका दिया।

थोड़ी ही देर में मैं यह भूल गई कि दूर अजेय अपने पलंग पर बेचैनी से करवटें बदल रहे होंगे और मेरा बेटा आविष्कार और नन्ही-सी कृति मम्मी की याद में बराबर अपनी आंखें भर लाती होगी। मैं भूल गई कि मैं किसी की पत्नी और उसके बच्चों की मां हूं। मेरे सामने तो अपूर्व था, सुन्दर और स्वस्थ। आज भी वह उतना ही आकर्षक था, जितना बारह वर्ष पूर्व हुआ करता था। धीरे-धीरे मैं खो गई उस दुनिया में जहां मैं थी, अपूर्व था और हमारा सपनों से भरा संसार था। यदि समय ने बेवफाई न की होती तो आज अजेय मेरा पति न होता तो...।

अचानक एक झटके से गाड़ी रुक गई। अपूर्व ने चौंक कर बाहर झांका और एक हल्की-सी अंगड़ाई ले कर बोला, "अरे, गाजियाबाद आ गया। दीर्घा! उठो, बिस्तर बांध दूं।"

"मैंने खिड़की से देखा। अब दिल्ली पहुंचने में केवल आधा घंटा और लगेगा और यह विचार आते ही मेरे हृदय की गति तीव्र हो गई। मेरे माथे पर पसीने की बूंदें उभर आई थीं। उन्हें पोंछते हुए मैंने अपूर्व की ओर देखा जो सामान बटोरने में लगा हुआ था। थूक निगलकर मैंने सहमी-सी आवाज में कहा,

"मुझे बहुत डर लग रहा है अपूर्व।"

"पागल मत बनो दीर्घा।" इस बार उसके स्वर की तल्खी को महसूस करके में रुआंसी हो आई। अपूर्व ने ही कहा, "कहो तो मैं तुम्हें घर तक पहुंचा आऊं। मैं अजेय का सामना कर सकता हूं, इतना साहस है मुझ में।"

किन्तु मैं चुप थी। इतनी चुप कि जैसे किसी की मृत्यु पर आंसू बहाने जा रही थी। संभवतः मेरा चेहरा सफेद हो आया था। लिपस्टिक लगे मेरे होंठ जैसे पथरा गए थे और मेरी आंखें बुरी तरह जल रही थीं। मैं बराबर खिड़की से बाहर देख रही थी। अपूर्व ने मेरी चुप्पी को लक्ष्य करके मेरी ठंडी निर्जीव-सी हथेली को अपने हाथों में थाम कर कहा,

"अरे, तुम तो बर्फ के समान ठंडी हो रही हो दीर्घा। क्या बात है? इतनी परेशान क्यों हो?"

> **थोड़ी ही देर में मैं यह भूल गई कि दूर अजेय अपने पलंग पर बेचैनी से करवटें बदल रहे होंगे और मेरा बेटा आविष्कार और नन्ही-सी कृति मम्मी की याद में बराबर अपनी आंखें भर लाती होगी। मैं भूल गई कि मैं किसी की पत्नी और उसके बच्चों की मां हूं। मेरे सामने तो अपूर्व था, सुन्दर और स्वस्थ**

अचानक मैं उसकी हथेलियों में मुंह छिपाकर सिसक उठी। अपूर्व मेरी पीठ थपथपाता रहा।

"मैं...मैं क्या करूं अपूर्व?" कुछ क्षण बाद मैंने कहा।

"ओह दीर्घा, तुम तो बिलकुल नासमझ हो। यह स्थिति तो एक न एक दिन आनी ही थी। क्यों न आज ही इस किस्से को सदा के लिये समाप्त कर दिया जाये? मैं जो हूं, तुम डरती क्यों हो?" उसने मेरे बालों से खेलते हुए कहा।

"तुम नहीं जानते अपूर्व, अजेय किस मिट्टी के बने हैं", मैंने कांपते स्वर में कहा, "मैं उनके साथ पिछले दस वर्षों से रह रही हूं। सम्भव है वे मुंह से कुछ न कहें, किन्तु उन्हें संदेह हो जायेगा अपूर्व और वह बहुत बुरा होगा, बहुत बुरा।"

अचानक जैसे अजेय का नाम सुनकर अपूर्व का तन-बदन जल उठा। उसने व्यंग्य से कहा, "यदि तुम्हें अजेय से इतना ही डर लगता था तो फिर अच्छा होता कि तुम सती-सावित्री बन कर उस कबूतरखाने में बंद रहतीं और उसके बच्चों को पालती।"

"अपूर्व! प्रश्न अजेय से डरने का नहीं है। मैं जानती हूं कि उन्होंने पिछले दो दिनों में ह[illegible] गाड़ी देखी होगी और बहुत संभव है, वे आज भी स्टेशन पर आएं। उन्होंने यदि तुम्हें मेरे साथ देख लिया तो मैं क्या करूंगी?" मैंने कहा।

अचानक उसे जैसे कुछ सूझा हो। उसने चुटकी बजाकर कहा, "तो फिर मैं शाहदरा स्टेशन पर उतर जाता हूं, तुम दिल्ली चली जाना। ओके?" मैंने आंसू पोंछ लिये।

"दीर्घा! एक बार फिर मुझे अपना प्यार दो न!" कह कर अपूर्व ने मेरी हथेलियों पर अपने प्यार को अंकित कर दिया।

शाहदरा पर अपूर्व उतर गया और जब ट्रेन दिल्ली की ओर चल पड़ी, मैंने पर्स निकाल कर अपना मेकअप ठीक किया और कपड़ों पर परफ्यूम छिड़क कर हृदय की धड़कनों पर नियंत्रण पाने का प्रयास करती हुई दिल्ली पहुंचने की प्रतीक्षा करने लगी।

धीरे-धीरे गाड़ी प्लेटफार्म पर आ गयी। कुली इधर-उधर भागने लगे और प्लेटफार्म पर जैसे अचानक एक हलचल-सी मच गई। तभी देखा—लोगों की भीड़ को चीरते हुए अजेय मेरी ओर बढ़ते आ रहे थे। मेरे हृदय की गति तेज हो गई और मैं हताश होकर उस क्षण की प्रतीक्षा करने लगी जब अजेय मेरे सामने आ कर खड़े हो जायेंगे।

"ओह, तुम आ गए?" कहते हुए मैंने अजेय की ओर देखा।

"अब कैसी तबीयत है दीर्घा?" निश्चय ही उनके स्वर से चिन्ता टपक रही थी।

"ठीक है। बच्चे कैसे हैं?"

"अच्छे हैं। तुम्हें 'मिस' करते हैं। मैं सामान उतरवाता हूं", कह कर वे कुली से उलझ गए। मैंने अब खुल कर सांस ली। सब ठीक है। उसी समय अजेय ने ऊपर आ कर कहा, "चलो दीर्घा।"

स्टेशन के बाहर वहीं जानी-पहचानी रेल-पेल। इस रिक्शा वाले के लिए हॉर्न बजा, उस ठेले वाले के दाहिनी ओर से राह निकाल, कौड़िया पुल के चौराहे तक गाड़ी निकालना एक मुसीबत है। गाड़ी के दोनों ओर भीड़ का सैलाब आस-पास की दुविधाओं, शोर और गुल-गपाड़े से बेखबर बहता रहता है। आप हॉर्न बजाइये, लोग एक बार मुड़

कर देखेंगे, फिर उसी प्रकार निर्विकार भाव से चलते रहेंगे। भीड़ और भीड़।

गाड़ी एक धचके से रुकी और मैं चौंक गई। ट्रेन से उतरने के बाद से अभी तक अजेय मुझसे एक शब्द भी नहीं बोले थे। उन्होंने एक बार भी यह नहीं पूछा, मेरी कलकत्ते की ट्रिप कैसी रही? मेरे आफिस के सहयोगियों का सेमिनार में पर्चा पढ़ना कैसा रहा? मेरा अपना पर्चा ठीक तो था... आदि। मैंने कनखी से देखा—स्टेयरिंग पर कस कर उंगलियां दबाये अजेय सामने देख रहे थे। यों गाड़ी चलाते समय सामने देखना ही चाहिये, किन्तु उनके मुख पर कैसा तो एक कठोर-सा भाव था, जो मुझे सन्न कर गया। बात क्या है? इतनी नाराजगी किस बात पर है? तीन दिन देर से आई हूं, क्या इसलिये? किन्तु स्टेशन पर तो ऐसा कुछ नहीं लगा था। फिर? डिब्बे में कहीं अपूर्व की उपस्थिति का कोई चिह्न तो नहीं रह गया था? मेरा जी धक्क-से हो गया। बहुत प्रयत्न करके मैंने पूछा।

"अजेय, बहुत थक गए हो क्या?"...किन्तु पूछना तो मैं यह चाहती थी, कि 'हुआ क्या, जो इतने चुप हो?'

'हूं।' बस एक हुंकार। मामला कुछ गड़बड़ है। स्टेयरिंग पर कसी अजेय की पुष्ट मुट्ठी पर मैंने अपनी हथेली रख दी। मैं प्रतीक्षा करती रही कि स्टेयरिंग से हट कर अब अजेय की मुट्ठी मेरा हाथ ढंक लेगी, अब ढंक लेगी, किन्तु अजेय की निगाहें सामने सड़क पर जमी रहीं और मेरी हथेली उसकी मुट्ठी के ऊपर पसीजती रही और गाड़ी रिंग रोड़ पर दौड़ती रही।

गर्मियों की सूनी दोपहर। दोनों बच्चे एक इधर और एक उधर मुझसे सटे हुए बेखबर सो रहे हैं। इतने दिनों बाद मेरे आने से उन्हें जैसे आश्वासन-सा मिला है। बच्चों की तुलना में वयस्क कितने निस्सहाय, कितने बेबस लगते हैं।कोई नई उपस्थिति कोई पुराना रिक्त स्थान नहीं भरती। कोई पुरानी उपस्थिति आश्वासन नहीं देती, वरन् सबकुछ मिल कर कुछ ऐसा गडमड हो जाता है कि आदमी भीड़ के सैलाब से घिरी हुई कार की तरह कभी हॉर्न बजाता है, कभी और जोर से इंजन चालू करता है, परन्तु कोई राह, कोई रंध्र न पाकर हताश-सा देखता रह जाता है।

गर्मियों की दोपहर बड़ी आलस भरी होती है। पिछली कई रातें मैंने लगभग आंखों में ही काटी थीं। अपूर्व का लोभ रात-दिन, ठांव-कुठांव नहीं देखता था। फिर भी लगातार चलते हुए पंखे को देखते-देखते आंखें दुखने लगी हैं और कूलर की आवाज में कहीं मेरे कातर मन की आवाज जा मिली है। कूलर की ठंडक में से भी जैसे आग निकल रही है। पंखे की हवा गरम लग रही है, किन्तु आंखें हैं कि मुंदने का नाम ही नहीं लेतीं। नींद है कि आ ही नहीं रही। नहीं, ऐसे काम कैसे चलेगा? एक बार दिमाग में गुत्थम-गुत्था हुए झाड़-झंखाड़ को एक व्यवस्था देनी होगी। पिछले तीन-चार दिनों की बातों को अपने मन के सामने दुहराना ही होगा, परन्तु स्मृतियां हैं कि सामने रखे इक्वेरियम की मछली की भांति हाथ में आते ही फिसल जाती हैं। अच्छा, तो अजेय...। किन्तु अगले ही क्षण लगता है कि जैसे दिमाग के भीतर की खिड़की का पल्ला किसी ने खटाक से बंद कर दिया हो। मेरे सिर में एक फटन भरी पीड़ा होने लगी

खाने की मेज पर अजेय के सामने बैठना मेरी मजबूरी थी। थोड़ी देर तक दोनों बच्चे चहकते रहे और नौकरानी खाना परोसने के साथ-साथ पिछले पंद्रह दिनों की रिपोर्ट देती रही। परन्तु जल्दी ही वातावरण का भारीपन उन पर भी छा गया और मेज पर केवल चम्मचों और प्लेटों के टकराने की ही आवाज शेष रह गई

है। लगता है जैसे दोनों कनपटियों पर दो कनखजूरे आ चिपके हैं और अपने नुकीले पंजे गड़ाए जा रहे हैं, गड़ाए जा रहे हैं।

खाने की मेज पर अजेय के सामने बैठना मेरी मजबूरी थी। थोड़ी देर तक दोनों बच्चे चहकते रहे और नौकरानी खाना परोसने के साथ-साथ पिछले पंद्रह दिनों की रिपोर्ट देती रही। परन्तु जल्दी ही वातावरण का भारीपन उन पर भी छा गया और मेज पर केवल चम्मचों और प्लेटों के टकराने की ही आवाज शेष रह गई। मेरे पास रखे पानी के जग को उठाने के लिये अजेय को मेज पर लगभग लेट सा जाना पड़ा, किन्तु उन्होंने मुझसे पानी नहीं मांगा। कृति ने कस्टर्ड की सबसे बड़ी प्लेट अपने सामने खींच ली, किंतु आविष्कार कुछ बोला नहीं। अगले ही क्षण उसके हाथ से चम्मच छूट गई और ढेर-सी सब्जी नए कढ़े मेजपोश पर बिखर गई। डर से सिहरते हुए उसने तिरछी नजर से मेरी ओर देखा, फिर दबी-सहमी दृष्टि से अजेय की ओर। वहां से कोई प्रतिक्रिया नहीं हुई। दूसरी चम्मच मांगने के लिये वह नौकरानी को आवाज दे या नहीं इसी असमंजस में वह प्लेट पर निगाहें जमाये चुप बैठा रहा। मुझे बहुत तेज प्यास लगी थी। गले में कांटे-से चुभ रहे थे। किन्तु दम कुछ इस प्रकार घुट रहा था कि न मुझे पानी दिखाई दे रहा था, न गिलास। सारा वातावरण किसी शीशे के बक्से की तरह हो रहा था, कि जरा-सा हिला नहीं कि चटका नहीं। घड़ी की टिक-टिक के साथ समय बीतता रहा और मुझे लगता रहा कि टूटने का वह क्षण अब आया, कि तब आया।

"तुम्हें क्या रिजर्वेशन मिलने में कठिनाई हुई? इसीलिये क्या तीन दिन...?" जैसे हांफते हुए अजेय ने पूछा। लगा, जैसे अपनी छाती में अवरुद्ध लावे के दबाव को कम करने के लिए ज्वालामुखी कोई रंध्र ढूंढ़ रहा हो। मुझे लगा, शीशे का बक्सा टूटते-टूटते बच गया। फेफड़ों में थोड़ी सी ताजी हवा आई। मैंने धीरे से कहा, "हां...।" किन्तु खुल कर सांस तो अब तक नहीं आई थी।

"इसीलिये मैंने कहा था, यहीं से लौटने का रिजर्वेशन करा लो...।" फिर जैसे सहज होने के प्रयास में जोड़ा गया हो एक और प्रश्न, "तुम्हारा सेमिनार कैसा रहा?"

जीवित रहना है, तो खुलकर सांस लेनी ही पड़ेगी। एक बार भरसक जोर लगा कर गले में अटके इस गोले को इस पार या उस पार करना ही होगा।

"ठीक ही था...।" क्षण भर को लगा कि गले में अटका सांसों का गोला और भी नीचे खिसक गया है और अब दम जरूर घुट जायेगा। लेकिन अगले ही क्षण घुटती हुई सांस का दबाव अपनी सीमा पर पहुंचा कि गोला उस पार। एक गहरी लम्बी सांस लेकर मैंने कहा,

"डायरेक्टर के एक मित्र हैं रेलवे में। उन्होंने ही करवा दिया था वी०आई०पी० कोटे में।" पूरे बारह घंटे बाद जैसे खुल कर सांस आई थी। मैंने देखा, अजेय खामोश रह गये थे।

मैं छत पर लेटी हुई एकटक तारों को देख रही थी। एक ओर दोनों बच्चों की छोटी चारपाइयां और साथ के बिस्तर पर आंखें मूंद कर जागते हुए अजेय।

"सुनो", मैंने दबे स्वर में कहा।

"हूं", फिर एक हुंकारा भरा।

और मैं मन की गहराइयों तक पहुंच सकूं।

अजेय ने शाम को मुझे अपनी स्टडीरूम में बुला कर कहा, "दीर्घा, एक मिनट यहीं बैठो।" मेरा दिल धड़क रहा था। वह क्षण आ गया था, जब अजेय मुझसे मेरा निर्णय जानना चाहेंगे। मैं चुपचाप बैठ गई।

"दीर्घा, तुमने कभी यह सोचा है कि इन सब बातों का बच्चों पर क्या प्रभाव पड़ेगा? वह दिन पर दिन बड़े हो रहे हैं। धीरे-धीरे सब कुछ समझने लगेंगे। उनका क्या रिएक्शन होगा, मुझे इसकी भी चिन्ता है।"

"अजेय...।"

"बस मुझे यही कहना था", कह कर अजेय ने एक तीर की तरह बेधने वाली दृष्टि से मेरी ओर देखा।

"अजेय, क्या तुम मुझे यह बताओगे कि तुम पुरुष इतने 'पजेसिव' क्यों होते हो? जब तुम अपनी मित्र-मंडली में गैर स्त्रियों के साथ हंसते-बोलते हो, घूमने-फिरने जाते हो तब क्या कभी यह विचार तुम्हारे मन में आता है कि मैं तुम्हारी पत्नी इन सब बातों से दुखी होती हूं? मेरी भावनाओं को ठेस पहुंचती है।"

"तो तुम मुझसे बदला लेना चाहती हो?" अजेय ने दृष्टि उठा कर कहा।

"मैं किसी बदले की भावना से कुछ नहीं कह रही हूं। तुम्हीं बताओ जब तुम नाइट क्लब में जाते हो, अनजान गैर औरतों को बांहों में लेकर नाचते हो, उस समय क्या बच्चों के प्रति तुम्हारा कोई उत्तरदायित्व नहीं होता?" अनजाने ही मेरी आवाज तीखी हो गई थी।

"वहां मैं कभी अकेला नहीं जाता, तुम सदा मेरे साथ होती हो। फिर यह तुम अच्छी तरह जानती हो कि मैं वहां क्यों जाता हूं। मेरी अपनी कुछ मजबूरियां हैं", अजेय का स्वर संयत था, किन्तु मैं मन-ही-मन उबल रही थी। मैंने कहा,

"मजबूरियों की दुहाई मत दो अजेय। इस खोखले 'आर्ग्युमेंट' में कोई दम नहीं है। तुम अपने बॉस को खुश करने के लिए पार्टियां देते हो। एक यू०डी०सी० की हैसियत से उठकर केवल दस वर्षों में ही जो ज्वाइंट सेक्रेटरी बन गए हो, यह भी उन्हीं पार्टियों की देन है। और तुम भूल गए, जब तुमने मुझे अपने बॉस के साथ नाचने के लिए विवश किया था? तब क्यों नहीं सोचा कि तुम्हारे परिवार के सदस्यों पर इसका क्या प्रभाव पड़ेगा? हजारों की बांहों में झूलते देखना तुम्हें इसलिए गवारा था कि उससे तुम्हें लाभ होता। लेकिन तुम...तुम मेरे मित्रों को क्यों नहीं 'टॉलरेट' करते? तुम बेहद 'मीन' हो अजेय।" मैं अचानक उबल पड़ी।

अजेय ने सिगरेट का एक लम्बा कश लिया और ढेर सारा धुआं ऊपर की ओर उछाल दिया।

"दीर्घा, मैं तुम्हारे निर्णय की प्रतीक्षा कर रहा हूं।" अजेय ने संयत स्वर में कहा। मैं कुछ बोली नहीं, पैर पटकती बाहर आ गई।

मैं ही कब अजेय को छोड़ कर अपूर्व के पास जाना चाहती हूं। मुझमें इतनी शक्ति है, कि मैं अपने मासूम बच्चों को छोड़ कर कहीं दूर चली जाऊं? और अपूर्व? उसकी बातों में कितना दम्भ रहता है, कितना व्यंग्य। मैं जानती हूं कि जिस दिन भी मैं अपना घर छोड़ कर अपूर्व के पास चली जाऊंगी, वह भी उसी प्रकार अपना अधिकार दिखायेगा मुझ पर। जरा-जरा-सी बात पर मुंह फुला लेगा। वह तो व्यंग्य करने से भी नहीं चूकेगा।

पापा के निधन के बाद मां ने कितनी जल्दी, केवल सत्रह वर्ष की आयु में ही मुझे विवाह के इस बंधन में बांध दिया था। अनायास ही मुझे मां पर रोष हो आया। नहीं, मैं कृति के साथ ऐसा अन्याय कभी नहीं होने दूंगी। किन्तु क्या वह दिन आएगा? अजेय तो मुझसे मेरा निर्णय जानना चाहता है

अचानक ही मुझे याद हो आया कि अजेय मुझसे उम्र में बीस वर्ष बड़े हैं, और इसके साथ-साथ मुझे लगा कि मुझसे विवाह करने में तनिक भी संकोच नहीं हुआ। और पापा के निधन के बाद मां ने कितनी जल्दी, केवल सत्रह वर्ष की आयु में ही मुझे विवाह के इस बंधन में बांध दिया था। अनायास ही मुझे मां पर रोष हो आया। नहीं, मैं कृति के साथ ऐसा अन्याय कभी नहीं होने दूंगी। किन्तु क्या वह दिन आएगा? अजेय तो मुझसे मेरा निर्णय जानना चाहता है।

मैं पलंग पर लेटी थी और मेरी आंखों से झर-झर आंसू बह रहे थे। कैसे मैं आविष्कार और कृति को छोड़ कर कहीं जा सकती हूं? भले ही अजेय के साथ मेरा बंधन शिथिल हो जाए, पर मैं अपने ही बच्चों को कैसे छोड़ पाऊंगी? वह तो कोई थोपा गया सामाजिक बंधन नहीं है।

मैं बहुत बेचैन हो उठी थी और इसी उधेड़बुन में मैंने चुपचाप नींद की कई गोलियां एक-साथ खा लीं, कि मैं किसी प्रकार अपने तन-मन को थोड़ी-सी देर के लिये आराम दे सकूं।

"दीर्घा...।" मुझे लगा, जैसे सपनों के पंखों पर उड़ता हुआ कोई स्वर मेरे कानों से आ कर टकराया है। मैंने आंखें खोलने का प्रयास किया, कुछ धुंधली-सी आकृति मुझे दिखाई दी और मैंने क्षीणस्वर में कहा,

"नहीं, कृति मेरी बच्ची है।"

"दीर्घा! होश में आओ दीर्घा!"

और उस आवाज को सुनकर न जाने मुझे क्या हुआ, कि मैं एकदम चीख पड़ी, "तुम मुझसे मेरे बच्चों को नहीं छीन सकते।" और अगले ही क्षण मैं फफक-फफक कर रो पड़ी। मैंने एक बार फिर प्रयास कर के आंखें खोलीं, एक धुंधली आकृति धीरे-धीरे अजेय में बदलती चली गई। वे पत्थर के बुत जैसे बैठे थे। और थक कर मैंने फिर आंखें बंद कर लीं।

शायद तीसरे दिन मैं अस्पताल से घर आ गई। बच्चे सहमे-सहमे थे। अजेय ने चुप्पी साध रखी थी, और मैं अपने ही बनाए जाल में उलझी किसी बेबस पक्षी की तरह फड़फड़ा रही थी।

वह दोपहर मैं कभी नहीं भूल सकती। घर में मैं अकेली थी। मैंने क्षणिक आवेश में आकर टेलीफोन का रिसीवर हाथ में उठा लिया और अपूर्व का नम्बर घुमाया, "हलो", उधर से अपूर्व की आवाज सुनाई दी, तो लगा मेरे तपते हुए मन की बंजर धरती पर जैसे किसी ने पानी के छींटे दे दिये हों।

"मैं दीर्घा बोल रही हूं अपूर्व।" मैंने कहा।

"ओह! कैसी हो दीर्घा? सुना था, तुम बीमार हो।" और यह सुनकर मैं सोचने लगी कि अचानक ही अपूर्व की वाणी का माधुर्य कहीं चला गया। उधर से फिर आवाज आई,

"दीर्घा! तुम हो न वहां?"

"हां।" मैंने कहा, फिर एक क्षण रुक कर मैंने पूछा, "क्या तुम अस्पताल गए थे मुझे देखने?"

"नहीं। मैं वहां आ कर तुम्हें और 'एम्बेरेस' नहीं करना चाहता था। पर तुम्हें क्या हो गया था दीर्घा?" उसने एक क्षण रुक कर पूछा।

"अपूर्व, मैं जीवन की इस कशमकश से ऊब

(शेष पृष्ठ ७८ पर)

बीना रमानी के परिधान : जहां है नये पुराने का संगम

कई वर्षों पूर्व भारत से बहुत दूर लंदन में पली-बढ़ी बीना रमानी, जो मूलतः भारतीय ही हैं, आज वस्त्रों व फैशन के जगत में अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त नाम है। बचपन से ही नयी-नयी डिजाइनों व नये फैशन के वस्त्रों के प्रति आकर्षित बीना लालवानी (शादी से पूर्व) का स्वप्न अपने देश भारत में लौटकर व यहीं अपना बुटीक खोलने का था। परन्तु पुरातन सिख परिवार में जन्मी बीना का यह सुनहरा सपना भारत आकर पूरा न हो सका। फिर भी उसकी लगन व निष्ठा ने हार न मानी व विदेश में ही रहकर अपनी ड्राफ्टिंग, कटिंग व सिलाई की कला का भरपूर उपयोग करते हुए अपनी सच्ची लगन व मेहनत से आखिर उसने फैशन जगत में पहचान बना ही ली। सिख परिवार में संस्कारों के बीच पली-बढ़ी यह कोमल नाजुक-सी लड़की आज अपने व्यवसाय द्वारा फैशन जगत में सर्वत्र जानी-पहचानी जाती है। परन्तु इस उपलब्धि के पीछे छिपी है बरसों की मेहनत, लगन सभी बाधाओं को पार करने व हर कठिन परिस्थिति से जूझने की अक्षम क्षमता जिसने उन्हें भारतीय होने पर भी देश-विदेश सभी जगहों पर अपूर्व ख्याति का पात्र बना दिया है।

बीना बचपन से ही पुरातन कला व प्राचीन वस्तुओं के प्रति आकर्षित थी। पुरानी कलात्मक वस्तुयें लेस, ब्रोकेड व मोतियों के प्रति एक अजीब-सा सम्मोहन था उनके मन में। उन्हीं वस्तुओं व ब्रोकेड आदि पर विभिन्न प्रयोग करके एक से एक नये डिजाइन का आविष्कार उन्होंने किया। पुरातन वस्तुओं से बने यह आधुनिक परिधान प्राचीनता व आधुनिकता का अद्‌भुत समन्वय हैं। जिन्होंने सभी फैशन प्रेमियों को आकर्षित किया।

इनका पहला वस्त्र संग्रह 'ब्लूमिंग डेलस' नामक जगह पर प्रदर्शनी के तौर पर आयोजित किया गया। जिसके पश्चात लोगों के इन वस्त्रों के प्रति उपजे आकर्षण ने बीनाजी को एक अपूर्व आनन्द व उत्साह से भर दिया, परन्तु उनका मूल सपना जो अपने देश भारत में आकर प्रगति व उत्थान का था वह अभी अधूरा ही था। और शायद इसी को पूरा करने के उद्देश्य से उन्होंने भारत आने का कार्यक्रम बनाया व एक दिन सभी माल-असबाब के साथ वह राजधानी दिल्ली आ पहुंची।

अपने देश के कोने-कोने में घूमने के पश्चात् सर्वत्र फैली भारतीय हस्तकला व हस्तनिर्मित वस्त्रों को खोज-खोजकर बीना जी ने उन्हें अपनी कल्पना के अनुरूप आकार देना प्रारंभ किया। बनारस का ब्रोकेड, गुजरात का पटोला, उड़ीसा व आंध्रप्रदेश की इक्कत, सभी उनकी कला के स्पर्श व निखार से एक नये रूप में सामने आने लगे व

सकता है। 'दर्शन', 'उपनिषद' और 'शतकत्रय' भी पढ़े थे। अश्विनी दत्त की 'भक्तियोग' पुस्तक सदा मेरे साथ रहती थी। जब दार्शनिक प्रवृत्ति उभरती, तो मैं सोचने लगता कि सौंदर्य क्षण भंगुर होता है। श्मशान में पड़ी खोपड़ी में से हू-हू की आवाज कर बहती हवा क्या यह नहीं कह-कह जाती कि कहां गया वह मुखकमल जिस पर कभी प्रेमी भौंरे मंडराते थे। कहां गये कजरारी अंखियों के कटाक्ष, जो प्रेमियों के मन को बींध देते थे? कहां गयी ओंठों की वह माधुरी, जो सुरा से अधिक नशीली थी? कहां गया वह रस घोलता स्वर, जो सुननेवालों के मन में वीणा की झंकार उत्पन्न कर देता था?

इसी मनःस्थिति में मैं तीनपहाड़ पहुंचा। भैया से मिला। उन्होंने भाभी से मिलवाया। भाभी पहली बार मुझे देख रही थीं और मैं उनको। हमने एक दूसरे को देखा, तो देखते ही रह गये। न उनकी पलक झंपी न मेरी। एक रूपमती कहना उनके सौंदर्य के साथ अन्याय होता अनिंद्य सुंदरी कहकर भी उनके सौंदर्य का सही बखान नहीं किया जा सकता। एकदम अलौकिक सुंदरी थीं। यह मैंने अनुभव किया, कि उनके रूप में मोहिनी-शक्ति है, चुम्बक का-सा प्रबल आकर्षण है।

मछली का शिकार करनेवाला बंसी में मछली फंस जाने पर कुछ देर उसे नचाता रहता है, फिर बंसी से निकालकर अपने पास रख लेता है। बहुत कुछ यही खेल भाभी मेरे साथ खेल रही थीं अपनी चितवन से। मेरा मन बिंध कर रह गया था। मैंने दृष्टि झुका ली, पर उसके बाद जब-जब दृष्टि उठायी, तो उनको अपनी ओर देखती पाया!

मैं पलटकर खड़ा हो गया, सो लगा कि उनकी दृष्टि मेरी पीठ पर गड़ रही है। मुड़कर देखा, फिर दृष्टि से दृष्टि मिल गयी। अनोखी मधुर मुस्कान उनके चेहरे पर थी।

यतीन भाई साहब एकदम भोला शंकर थे। भाभी की इस प्रगल्भता को वह देख पाये या नहीं, यह तो मैं नहीं कह सकता, लेकिन विवाहित पुरुषों पर इस तरह के दृश्य की जो प्रतिक्रिया होती है, वह मुझे दिखाई नहीं पड़ी उन पर।

मैं अगले दिन से ही भाभी के व्यवहार से परेशान हो उठा। सबेरे काफी जल्दी ही उन्होंने मेरे कमरे में आकर धक्के मार कर मुझे जगाया और कहा, "उठो भी देवर जी। देखते नहीं, दिन निकल आया है। चाय रखे जा रही हूं ठंडी हो जाएगी।"

मैं झुंझला गया मन-ही-मन। उन्होंने शायद मेरे मन की भाषा पढ़ ली। बोलीं, "क्या

मछली का शिकार करनेवाला बंसी में मछली फंस जाने पर कुछ देर उसे नचाता रहता है, फिर बंसी से निकालकर अपने पास रख लेता है। बहुत कुछ यही खेल भाभी मेरे साथ खेल रही थीं अपनी चितवन से

नींद नहीं आयी सारी रात? आती भी कैसे? इस उम्र में अकेले-अकेले जो सोना पड़ रहा है। मेरी बात मानो झटपट ब्याह रचा लो अपना।" और बिजली की तरह कौंधकर वह कमरे से बाहर चली गयीं।

अगले दिन भाई साहब ने प्रातः स्नान किया, पूजा की और आफिस जाते समय प्रसन्न मुद्रा में बोले, "मण्टू आ गया, यह बहुत अच्छा हुआ। अब मेरे आफिस जाने के बाद तुम्हारा मन नहीं ऊबेगा। कोई तो रहेगा बातें करने को। यह कुछ दिन ठहरे यहां, तो हम सब किसी दिन मोती झरने की सैर कर आएं। बहुत सुहावना दृश्य है।"

दो दिन बाद की बात है।

यतीन भाई साहब के आफिस जाने के बाद दस-साढ़े दस बजे के बाद मैं आंगन में बैठकर धूप में अपने बदन की मालिश कर रहा था।

अचानक भाभी वहां आ गयीं और एक मोढ़ा खींचकर बैठ गयीं कुछ दूर पर। कुछ देर बाद बोलीं, "देवर जी, लगता है कसरत करते हो तुम, तभी ऐसा गठीला बदन है।"

"हां, कुश्ती भी लड़ लेता हूं।" मैंने कहा।

"कुश्ती लड़ लेते हो। मगर किससे?" उनके स्वर में आश्चर्य था।

"अखाड़े के अपने साथियों से।"

"तब तो यहां आकर तुम्हें काफी दिक्कत हो रही होगी," उन्होंने कहा, "सुना है, जो लोग नियम से कसरत करते हैं, वे अगर कुछ दिन कसरत न करें, तो बदन का जोड़-जोड़ दुखने लगता है।"

"यहां जब मैं शाम को टहलने जाता हूं, उस समय जंगल की तरफ जाकर कुछ कसरत कर आता हूं।"

"लेकिन यहां कुश्ती तो लड़ नहीं पाते। तुम्हारी जोड़ का कुश्ती लड़नेवाला तो एक भी नहीं मिलेगा इस छोटी-सी बस्ती में।"

मैं चुप रहा। जैसे-तैसे मालिश समाप्त की। उठने को था, कि तभी भाभी फिर बोलीं, "हो गयी मालिश? लेकिन पीठ पर तो तेल लगा ही नहीं ठीक से। मैं कुछ मदद करूं?"

"नहीं, रहने दीजिए।" मैंने पीछा छुड़ाने के लिए कहा।

भाभी उठ खड़ी हुईं मोढ़े से। आगे बढ़ आयीं और मेरे मना करने पर भी मेरी पीठ की मालिश करने बैठ गयीं। कहने लगीं, "पुरुष होकर इतना शर्माते क्यों हो?"

मैं अवाक बैठा रह गया। इच्छा हुई उसी दिन लौट जाऊं तीनपहाड़ से। भक्तियोग में लिखा है, कि ब्रह्मचारी को नारी से दूर रहना चाहिए। पर यह सच है कि उस दिन उठ नहीं पाया मैं। उन कोमल हथेलियों का स्पर्श बहुत सुखद लगा।

यतीन भैया रेलवे के इंजीनियरिंग दफ्तर में काम करते थे। शाम को वह आफिस से लौटे, तो बोले, "कल के लिए मैंने ट्राली का इंतजाम कर लिया है। हम सब मोती झरना चलेंगे।"

अगले दिन ट्राली आ गयी पर यतीन भैया की एक पर्ची भी आयी उसके साथ। लिखा था, 'मैं भी साथ चलना चाहता था, पर कुछ जरूरी काम आ गया है। इसे तुरंत निपटाना जरूरी है। तुम दोनों ही चले जाओ।' तब मुझे भाभी के साथ जाना पड़ा।

रेल लाइन से कुछ फासले पर था मोती झरना। वहां तक पैदल चले हम साथ-साथ। जाना सार्थक हो गया। सचमुच बेहद मनोरम दृश्य था। न देख पाता, तो पछतावा होता। ऊपर से गिरती धवल जलधार जिसकी बूंदें धूप में जगमगा रही थीं और कुहासे का भ्रम उत्पन्न कर रही थीं। लगा, किसी दूसरे लोक में आ गया हूं।

एक कुली खाने का सामान और पानी लेकर हमारे साथ आया था। वह बोला, "हुजूर, अब मैं कुछ दूर पर जाकर बैठ जाता हूं। आप लोग स्नान कर लीजिए, फिर भोजन कीजिएगा।"

भाभी अपने और मेरे कपड़े साथ लायी थीं।

मैंने कह दिया, "मैं नहीं नहाऊंगा। तबीयत

कुछ ठीक नहीं है।'' असल बात यह थी, कि भाभी के सामने मैं नहाना नहीं चाहता था।

भाभी मन्द-मन्द मुस्कराती हुई बोलीं, ''मैं तो नहाऊंगी। झरने में नहाने का सुख ही कुछ और है। ऐसा मौका मिलता कब-कब है?''

कुली चला गया।

मैं भी कुछ दूर जाकर एक चट्टान पर बैठ गया।

भाभी नहाने लगीं। इतने बेझिझक भाव से स्नान किया उन्होंने कि मैं उसका वर्णन नहीं कर सकता। काफी देर तक मैं दूसरी तरफ देखता रहा, लेकिन जब दृष्टि घुमायी तो वह भीग ही रही थीं ऊपर से गिरती जलधार में। उनके भीगे हुए वस्त्र पारदर्शी बन गये थे और एक क्षण चिपट गये थे शरीर से। मैंने निश्चय कर लिया कि घर लौटते ही पहली ट्रेन से वापस चला जाऊंगा।

लेकिन ऐसा हो नहीं पाया। यतीन भैया ने रोक लिया, उस दिन कहने लगे ''आज रात यहां यात्रा उत्सव है, देखकर जाना।''

रात को यात्रा उत्सव देखा, पर मेरा मन नहीं लगा, इसलिए नींद-सी आने लगी जल्द ही। मैं घर लौट आया। बिस्तर लगा था। लेट रहा। तन्द्रा में आंखें मुंद गयीं जल्द ही। अचानक खट की एक आवाज से तन्द्रा टूट गयी। शंका हुई कि दरवाजा खोलकर कोई अन्दर आया है। आंखें खोलकर देखा, सब तरफ अंधेरा था। कोई नहीं दिखा इसलिए फिर आंखें मूंद लीं। अगले ही क्षण किसी ने मेरी कलाई थामी हौले से। गरम-गरम हथेली का स्पर्श!

मैंने चौंककर पूछा, ''कौन है?''

कोई जवाब नहीं मिला।

मैं उठ बैठा। देखा, भाभी थीं। मैं पलंग से उतर कर बाहर निकल आया।

अगले दिन सुबह की ट्रेन से तीनपहाड़ से लौट पड़ा मैं।

लौटने पर भी मन अशान्त रहा कई दिन तक। वह उष्ण स्पर्श जैसे मेरी कलाई पर चिपक गया था। संयम का बांध गलने लगा उसकी याद कर-कर के।

बंगला और अंग्रेजी की कई किताबें पढ़ डालीं इस बीच। सबकी सब शृंगार परक। मेरा दृष्टिकोण बदलने लगा। यह समझ में आने लगा कि अभी 'भक्तियोग' और गीता का रसास्वादन करने की उम्र नहीं है मेरी। राजसिक जीवन बिताये बिना अध्यात्म का वास्तविक तत्व कोई नहीं समझ सकता। भोग के बिना त्याग की स्थिति तक नहीं पहुंचा जा सकता। जिसने कभी प्यास बुझाई ही नहीं है, वह शीतल जल का महत्व कैसे समझेगा?

भाभी नहाने लगीं। इतने बेझिझक भाव से स्नान किया उन्होंने कि मैं उसका वर्णन नहीं कर सकता। काफी देर तक मैं दूसरी तरफ देखता रहा, लेकिन जब दृष्टि घुमायी तो वह भीग ही रही थीं ऊपर से गिरती जलधार में

ऊमर खैयाम की रुबाइयां भी पढ़ीं। रवीन्द्रनाथ के गीतों में नये अर्थ खोजने लगा। बायरन, कीट्स और शेली की कविताएं भी पढ़ डालीं। तब समझ में आया कि ऐश्वर्य त्यागकर मैं मरुस्थल की तरफ भाग रहा था। पश्चाताप होने लगा। मैं न तो शुकदेव हूं, न पत्थर की प्रतिमा। तब उर्वशी का आह्वान मैंने क्यों ठुकराया? ऐसा मौका बार-बार तो मिलने से रहा। एक बार मिला, तब मैं ही चूक गया।

मैं कविताएं लिखने लगा अनुराग भरी, आकुल-व्याकुल कामनाओं से सनीं। उनमें से कुछ छप गयीं। मैंने कुछ पत्र-पत्रिकाएं भाभी के पते पर भिजवायीं, यह सोच कर कि उनका कोई पत्र आएगा इसके जवाब में। निराशा हुई, फिर भी उनका वह स्पर्श क्रमशः उष्ण से उष्णतर होता गया।

बेटस की कुछ कहानियां पढ़ीं। लगा कि जीवन का यथार्थ रूप यही है। युग-युग से छलनामयी नारी अपनी आकांक्षा के अनुरूप किसी समर्थ पुरुष का आवाहन करती आयी है और हर युग में नारी की कामना के आगे पराजित होता रहा है पुरुष। नियम शाश्वत हैं। मैं उनका अपवाद कैसे बन सकता हूं? मैं पछतावे की आग में सुलगने लगा, 'हाय ऐसा बढ़िया मौका मैंने हाथ से जाने क्यों दिया?'

दो साल बाद एक बार फिर मौका मिला। उन दिनों यतीन भैया जमालपुर में थे। उन्होंने ही बुलवा भेजा मुझे। पहुंचते-पहुंचते शाम हो गयी।

भाभी मुझे देखकर मन्द-मन्द मुस्करायीं।

यतीन भैया बोले, ''मेरा खयाल था तुम सवेरे की गाड़ी से आओगे। खैर, आ गये, यही अच्छा हुआ। लाइन में अचानक कुछ खराबी आ गयी है, मुझे तुरंत जाना है। अब अमिता को अकेली नहीं रहना पड़ेगा रात को। पहले मैं एक कुली की यहां ड्यूटी लगवाकर जानेवाला था, अब उसे मना करता जाऊंगा।''

और थोड़ी देर बाद वह चले गये।

भाभी ने प्रसन्न मन से मेरे लिए खाना बनाया अंडे की करी तैयार की, गरम-गरम फूली हुई पूड़ियां निकालीं।

खाने के बाद मेरा बिस्तर लगा दिया। बोली, ''दिन भर यात्रा की है तो थक गये होंगे देवर जी? अब आराम करें।''

मैंने कहा, ''अभी नींद नहीं आ रही है। आप भी बैठिए न यहीं। कुछ गपशप ही करेंगे।''

वह एक कुर्सी पर बैठ गयीं।

मैंने कहा, ''मेरी कुछ कविताएं छपी थीं। पत्रिकाएं भिजवायी थीं आपके पास, मिली या नहीं।''

''मिल गयी थीं।''

''आपने पढ़ी मेरी कविताएं? कैसी लगीं?''

''पढ़ीं तो, किन्तु तुमने जिसको मन में बसाकर उनको लिखा है, वह तो चली गयी।''

''चली गयी?''

''हां, मर गयी।''

मैं देखता रह गया अपलक उनकी तरफ पहले की तरह।

वह समझ गयीं कि मैं समझ नहीं पा रहा हूं। बोली, ''समझाये देती हूं, तुम्हारे भैया पारस पत्थर हैं। उनके साथ रहकर कोई कब तक लोहा बना रह सकता है? सोना बनना ही पड़ता है उन्हें। यही मेरे साथ हुआ। देखा नहीं, वह किस विश्वास के साथ एक कुली की यहां ड्यूटी लगाये बिना मुझे छोड़े जा रहे थे। मैं पहले जैसी नहीं रही। एकदम बदल गयी हूं। उनके विश्वास ने मेरा मन जीत लिया है। इस विश्वास को छलने की शक्ति किसमें हो सकती है? अच्छा, मैं पंखा चला जाती हूं। थोड़ी देर में नींद भी आ जाएगी।''

पंखा चला कर कमरे का दरवाजा उढ़का भाभी चली गयीं।

मैं अवाक बैठा रह गया।

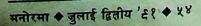
कमरे में पंखे की हवा की सरसराहट गूंज रही।

—अनुवाद: हरिदयाल बहुगुणा

सर्वोत्तम लतीफा

○ लड़के ने लड़की के कान में सरगोशी करते हुए कहा, "डियर तुम्हें पहली बार इस बात का अहसास कब हुआ कि तुम मेरे प्रेम में गिरफ्तार हो चुकी हो?"

लड़की ने एक क्षण तक सोचा, फिर मुस्कुरा कर बोली, "जब मेरी सहेलियों और रिश्तेदारों ने मुझे बताया कि तुम कुरूप हो। तुम्हारी खोपड़ी में भेजा नहीं है और तुम्हारा बैंक बैलेंस बहुत अधिक है।"

—सुरजीत

अब्राहम लिंकन रोज अपने जूतों पर पालिश किया करते थे। राष्ट्रपति बनने के बाद भी उन्होंने यह क्रम जारी रखा।

○ एक राजनीतिज्ञ जो उनके मित्र भी थे एक दिन सुबह-सुबह उनसे मिलने चले गये। प्रवेश भी मिल गया।

राष्ट्रपति अपने जूता-पालिश कार्यक्रम में व्यस्त थे।

मित्र ने पूछा, "यह क्या? राष्ट्रपति होकर आप अपने जूतों में पालिश करते हैं?"

राष्ट्रपति ने झट पूछा "और आप किसके जूतों में पालिश करते हैं?"

○ एक फैक्टरी में पुरुषों के साथ-साथ महिलाएं भी काम करती थीं। वहीं एक सूचना टंगी थी महिलाओं के लिए—

"यदि आप ढीला-ढाला लिबास पहनती हैं तो मशीनों से सावधान रहिए, और यदि चुस्त लिबास पहनती हैं तो कारीगरों से।"

—सलिल कुमार चतुर्वेदी

○ एक भिखारी बैंक के दरवाजे से अंदर आना चाह रहा था, पहरेदार ने उसे रोकते हुए कहा, "जाओ बाबा जाओ, यहां तुमको कुछ नहीं मिलेगा।"

भिखारी ने पहरेदार को घूरते हुए कहा, "बेवकूफ मैं यहां मांगने नहीं अपने एकाउंट में एक हजार रुपये जमा कराने आया हूं।"

○ एक पत्नी अपने पति के अध्ययन से परेशान थी। एक रोज पत्नी ने पति के हाथ से पुस्तक छीनते हुए कहा "अगर मैं पुस्तक होती तो हर वक्त तुम्हारी नजरों के सामने तो रहती।"

"काश तुम जंत्री होतीं, तो हर साल तुम्हें बदल सकता," पति ने ठण्डी आह भर कर कहा।

—आशुतोष तिवारी

○ बैंक के बचत विभाग में नौकरी के लिए इण्टरव्यू लिए जा रहे थे। एक नौजवान से पूछा गया, "तुम्हारी सबसे बड़ी कमजोरी क्या है?"

"शराब", उसने जवाब दिया।

"और सबसे बड़ी खासियत?"

"मैं कभी अपने पैसों से शराब खरीदकर नहीं पीता", उसने बताया। उसे नौकरी मिल गयी।

—चन्दन

इस स्तम्भ में आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है।

इस बार सर्वोत्तम लतीफा के लिए श्री सुरजीत को पचास रुपये भेजे जाएंगे।

चन्नी चाची

प्राण

प्रश्न आपके जवाब शाहिदा हशमत के

हर व्यक्ति को कभी-न-कभी स्वास्थ्य सम्बन्धी दुःखद परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। यदि आप किसी ऐसी ही समस्या से परेशान हों, तो उससे सम्बन्धित प्रश्न सम्पादक 'मनोरमा' के पते पर अवश्य भेजें। इस स्तंभ में कुशल डॉक्टर शाहिदा हशमत आपकी समस्या का समाधान प्रस्तुत करेंगी

प्रश्न : मेरी उम्र उन्नीस वर्ष है। मेरी शादी छः महीने में होने वाली है। मेरा मासिक-चक्र इधर कुछ महीनों से बहुत अनियमित हो गया है। वास्तव में मेरा मासिक-चक्र शुरू से ही कुछ अनियमित रहा है। मेरी मां कहती हैं, कि बीस-बाइस वर्ष की उम्र तक उनका मासिक-चक्र इसी प्रकार अनियमित रहा था फिर शादी के बाद ठीक हो गया। क्या मैं भी यही समझूं कि मेरा मासिक-चक्र भी शादी के बाद नियमित हो जायेगा, और इस समय की अनियमितता केवल वंशानुकूल है?

उत्तर : जी नहीं, मासिक-चक्र का नियमित या अनियमित होना हारमोन व कुछ अन्य चीजों पर निर्भर रहता है। आपकी मां का भी मासिक अनियमित था, केवल इस कारण आपका मासिक-चक्र अनियमित नहीं हो सकता। शादी के बाद अपने आप ही सब ठीक हो जायेगा, यह सोचना भी गलत होगा। कभी-कभी आयरन (लौह तत्व) की कमी, अर्थात एनीमिया के कारण भी अनियमितता हो जाती है। दो महीने आयरन की कैप्सूल लेकर देखिए। यदि फायदा न हो, तो डॉक्टर से सलाह लीजिए।

प्रश्न : मेरी शादी को छः वर्ष हो गये हैं। अभी तक कोई संतान नहीं हुई है। परीक्षण करवाने पर गर्भाशय में थोड़ी सूजन पायी गयी। अब उसका भी इलाज हो गया है। मेरे पति के भी सारे टेस्ट हुए कहीं कोई खराबी नहीं है। फिर भी मैं गर्भवती नहीं हो पा रही हूं। अब डॉक्टर हुनर्स टेस्ट करवाने को कह रही हैं। मैं परीक्षण कराते-कराते थक गयी हूं। हुनर्स टेस्ट क्या होता है? उसे करवाने से क्या लाभ हो सकता है कृपया बताइये? हमें यह टेस्ट करवा लेना चाहिए या नहीं?

उत्तर : यदि आपके व आपके पति के सारे परीक्षण हो चुके हैं व अब कोई खराबी नहीं है, तो धीरज रखिए। आप अवश्य मां बनेंगी। हुनर्स टेस्ट से घबराइये नहीं। कभी-कभी गुप्तांग के मुंह पर वैजाइना में कुछ ऐसे तरल पदार्थ बनने लगते हैं, जो शुक्राणुओं को हानि पहुंचाते हैं। हुनर्स टेस्ट यही पता लगाने के लिए किया जाता है कि कही ऐसे तरल पदार्थ शुक्राणुओं को हानि तो नहीं पहुंचा रहे हैं? मेरा यह भी सुझाव है कि आप अपना बीबीटी चार्ट भी रखिए। इससे मालूम हो जायेगा कि ओव्यूलेशन कब हो रहा रह व किन दिनों में गर्भधारण करने की सम्भावना अधिक हो सकती है।

प्रश्न : मैं शादी के बाद ही गर्भवती हो गयी थी। दो महीने बाद एक दिन पेट में दर्द हुआ व रक्तस्राव होने लगा। डॉक्टर को दिखाया उन्होंने दवा दी व पूर्ण विश्राम करने को कहा। डाक्टर का कहना है कि अभी भी गर्भ में भ्रूण सुरक्षित हैं। रक्तस्राव होने से गर्भस्थ शिशु पर बुरा प्रभाव तो नहीं पड़ेगा?

उत्तर : हर बार रक्तस्राव का अर्थ गर्भपात ही नहीं होता। कभी-कभी अत्यधिक थकान, परिश्रम अथवा प्लेसेण्टा में गड़बड़ी के कारण भी हलका रक्तस्राव हो सकता है। आप चिन्ता न करें। डॉक्टर से बराबर सम्पर्क बनाए रखें व उनके परामर्श के अनुसार चलें। यदि विश्राम करती रहेंगी व डॉक्टर की दवा आदि नियमित रूप से लेती रहेंगी, तो भ्रूण ठीक से विकसित होता रहेगा।

प्रश्न : मुझे गर्भधारण किये लगभग दो महीने हो गये हैं। अभी तक मितली होती रहती है, कुछ खाने-पीने को मन नहीं करता है। मैं क्या करूं? क्या पूरे नौ महीने यही यातना भुगतनी पड़ेगी?

उत्तर : आप परेशान न हों। मितली आना एक सामान्य बात है। इससे आप घबराएं नहीं व बिना पूछे कोई दवा न लें। जैसे-जैसे शरीर नए बदलावों के लिए तैयार होगा, वैसे-वैसे आप स्वस्थ महसूस करने लगेंगी। खूब आराम करें। पौष्टिक, किन्तु हलका भोजन लें। मनपसन्द तरीके से अपना समय बिताएं व आने वाले शिशु की प्रतीक्षा करें। यदि कुछ दिनों में उबकाई व मितली कम न हो, तो डॉक्टर की सलाह लें।

प्रश्न : मेरे दो बेटे हैं। दूसरे बेटे के जन्म के बाद मैंने ट्यूबेक्टॉमी (ट्यूब बन्द करने का ऑपरेशन) करा लिया है। लेकिन कुछ ही दिनों से मैं मानसिक रूप से बहुत अधीर व अशान्त-सी रहने लगी हूं। वजन भी घटता जा रहा है। स्तनों का आकार भी पहले की अपेक्षा छोटा हो गया है। इसकी क्या वजह है? क्या ट्यूबेक्टॉमी के बाद हर महिला के साथ ऐसा ही होता है?

उत्तर : ट्यूबेक्टॉमी के बाद तो आपको निश्चिंत हो जाना चाहिए। वजन घटना, मानसिक परेशानी आदि सामान्य स्वास्थ्य की गिरावट के कारण भी हो सकते हैं। अपना पूरा चेकअप करवाइये। वजन घटने से स्तनों का आकार भी छोटा हो ही जाता है। आप अपने स्वास्थ्य की ओर ध्यान दें। ट्यूबेक्टॉमी के बारे में चिंता करना छोड़ दें।

प्रश्न : प्रसव के बाद स्त्री पति से पुनः शारीरिक सम्बन्ध कब कायम कर सकती है?

उत्तर : प्रसव का शरीर पर काफी असर पड़ता है। शरीर की सारी क्रियाएं जब सामान्य रूप से काम करने लगें और आप अपने को स्वस्थ व प्रसन्न महसूस करने लगें तब समझना चाहिए कि स्त्री पूरी तरह स्वस्थ हो गयी है। हर महिला की शारीरिक आन्तरिक स्थितियां एक-सी नहीं होतीं, इसलिए दिनों के हिसाब से कहना मुश्किल है कि स्त्री शारीरिक सम्बन्धों के लिए कब अपने को तैयार समझे। पूरी तरह स्वस्थ हो जाने पर ही शरीर को सामान्य जीवन में ढालें, यही बेहतर होगा।

आपके मुन्ने के भोजन में ज़्यादा से ज़्यादा पानी होता है...

क्या आप नही चाहेंगी इसे पूरी तरह सुरक्षित बनाना?

बच्चे की देखभाल और उत्तम पोषण की जिम्मेदारी माँ की ही तो होती है. तभी घर के काम-काज में आप कितनी ही व्यस्त क्यों न हों, लेकिन बच्चे के स्वास्थ्य के प्रति जरा भी लापरवाही नहीं करतीं. क्योंकि आप अच्छी तरह जानती हैं कि आपके लाडले का स्वास्थ्य सही-सलामत तब ही रहेगा जब पानी पूरी तरह शुद्ध और सुरक्षित होगा. इसीलिये हर दिन आप इसे उबालने, फ़िल्टर और ठंडा करने का झंझट उठाती हैं.

लेकिन क्या आप इसे ठंडा करने तथा छान कर रखने के दौरान पुनः प्रदूषित होने से बचा पाती हैं?

शायद नहीं. तो फिर आखिर इसका उपाय क्या है? अक्वागार्ड. आपको शुद्ध और सुरक्षित पीने का पानी उपलब्ध कराने के लिए खासतौर पर बनाया गया है ... बस बटन दबाइए और तुरन्त पाइए साफ़ और पीने का शुद्ध पानी.

उबालने और ठंडा करने की कोई झंझट ही नहीं. अपने शिशु के दूध या आहार के लिए आप इसे सीधे ही काम में ला सकती हैं... दिन हो या रात.

अपने परिवार को दीजिए अक्वागार्ड पानी की शुद्धता का ठोस विश्वास.

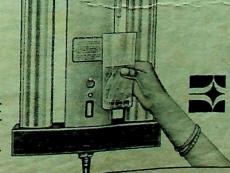
अक्वागार्ड

ऑन लाइन वॉटर फ़िल्टर और प्योरीफ़ायर

शुद्ध, सुरक्षित पीने का पानी

अपने घर पर इसके मुफ़्त प्रदर्शन के लिए यहाँ लिखें:

यूरेका फ़ोर्ब्स लिमिटेड
पो.ऑ. बॉक्स ९३६, जी.पी.ओ.,
बम्बई ४०० ००१.

Interpub/EFL/AG/01/91 HN

डाक्टर साहब

"बेचारे, डाक्टर साहब। भगवान के पास चले गये।" अपने एक परिचित डाक्टर साहब की मृत्यु पर मैंने अपनी पत्नी से कहा।

"क्या भगवान की तबीयत खराब हो गयी है, डैडी।" मेरा पुत्र आश्चर्य भरे स्वर में बोला।

जीव

मेरे पड़ोस में रहने वाला टिंकू बड़ा बातूनी एवं हाजिरजवाब है। एक बार मैंने उससे पूछा, "बेटे, वह कौन सा जीव है जिससे हमें दूध, वस्त्र एवं जूते प्राप्त होते हैं?"

"[illegible]डी।" उसने तपाक से जवाब दिया।

विविधभारती

एक बार मैंने अपनी पांच वर्षीया पुत्री से पूछा, "बेटी जो हर समय बोलता रहे उसे क्या कहते हैं?"

"विविधभारती।" उसने तपाक से जवाब दिया।

—प्रकाशचन्द्र अवस्थी

सीमेन्ट एजेन्सी

कुछ दिन पूर्व हमारे जीजाजी ने अपनी सीमेन्ट एजेन्सी का नाम हमारी भांजी 'ज्योति' के नाम से रखा था। और घर में चार वर्षीया भांजी अक्सर जीजाजी या अपने भाई-बहिन के मुंह से ज्योति सीमेन्ट की चर्चा सुनती रहती थी।

एक दिन जीजा के यहां कोई परिचित सज्जन आये। और उन्होंने बच्चों से परिचय करते हुए ज्योति से पूछा "बेटी, तुम्हारा नाम क्या है?"

"ज्योति।" भांजी ने जवाब दिया।

"तुम्हारा पूरा नाम क्या है?" सज्जन ने पूछा।

"ज्योति सीमेन्ट एजेंसी," भांजी ने तपाक से जवाब दिया।

—जी०सी० गुलवानी

गिफ्ट

मेरा बेटा मनोज बड़ा हाजिर-जवाब है। एक दिन सुबह बहुत ठण्ड थी, उसे ठण्ड से बचाने के लिए मैंने पत्नी से कहा, "इसे अच्छी तरह से कपड़े पहनाकर पैक कर दो।"

यह सुनते ही मनोज बोला, "पिताजी मुझे कहीं गिफ्ट में देना है क्या?"

—राजेन्द्र

दुःखी

स्कूल के पहले दिन जब टीचर ने बच्चों से पूछा कि, "बताओ बच्चों, इन दो महीने की छुट्टी में ऐसा कौन-सा दिन आया जब तुम दुःखी हुए?"

"उस दिन जब मम्मी ने बताया कि तुम्हें कल से स्कूल जाना है।" मेरे सात वर्षीय पुत्र ने चट जवाब दिया।

—आकांक्षा

फर्क जूते-चप्पल का

गत मंगलवार को मैं अपनी छोटी बहन के साथ हनुमान मंदिर में प्रसाद चढ़ाने गयी। मंदिर के सामने जब मैं चप्पलें उतारने लगी, तो मेरी छह वर्षीया बहन बोली, "दीदी, चप्पलें क्यों उतार रही हो? सामने की दीवार पर लिखा है—जूते पहनकर भीतर न जाएं। आपने जूते कहां पहन रखे हैं!"

—कु० पूनम

इस पक्ष की उलझन

यदि आपका बच्चा फेल हो जाए

समस्या : सोनू फेल हो गया। वह बड़ा दुःखी था। उसकी मनोदशा देख कर मां-बाप भी परेशान थे, लेकिन वे करते भी क्या? आखिर यह एक ऐसा सत्य था, जिसे झुठलाया नहीं जा सकता था। ऐसे में क्या किया जाना चाहिए?

समाधान : यदि 'सोनू' फेल हो गया है, तो उसे डांटें फटकारें नहीं। न प्यार से उसके सिर पर हाथ फेरें। कुछ दिनों तक उसे अकेला न रहने दें, न बाहर जाने दें। यह ध्यान से देखें कि उस पर इसका क्या प्रभाव पड़ा है। यदि बच्चा भावुक और संवेदनशील है, तो उसे बातों ही बातों में बता दें कि फेल होना अभिशाप नहीं; बल्कि यह तो सफलता की प्रथम सीढ़ी है। उसे भविष्य के लिये अधिक परिश्रम करने की नसीहत दें। उसके मन ... निराशा घर न करे, इसके लिये उसे पहले दिन से ही उत्साहित करें। उसे ... किसी भी स्तर पर अपमानित, प्रताड़ित अथवा उपेक्षित न करें। ध्यान दें ... कि बच्चे को विश्वास में लेकर उन कारणों को दूर करें, ताकि भविष्य में ... फेल होने की स्थिति ही न आए।

—शीला सलू...

पेड़ का रेखाचित्र बताए आपका व्यक्तित्व

यदि आपको वृक्ष के रेखाचित्रों के छिपे अर्थ को समझने की कला आ जाए, तो आप दूसरों के व्यक्तित्व को पढ़ सकती हैं। कैसे? जानने-समझने के लिए पढ़िए यह रोचक रचना

अधिकतर लोग जिज्ञासु प्रवृत्ति के होते हैं। उनमें अपने व दूसरों के व्यवहार और विचार को जानने की ललक रहती है। आइए देखें, कि आपके द्वारा बनाये गये वृक्ष के चित्रों से आपके स्वभाव को कैसे जाना जा सकता है?

मनोवैज्ञानिकों का कहना है कि यदि किसी व्यक्ति के विचारों और भावनाओं को जानना हो, तो उस व्यक्ति से वृक्ष का रेखाचित्र बनवा कर उसकी भावनाओं और विचारों को जाना जा सकता है। व्यक्ति विशेष के चरित्र की जड़ तक पहुंचने का, उसके स्वभाव एवं व्यक्तित्व जानने का यह विलक्षण तरीका है।

यदि किसी व्यक्ति के व्यावहारिक पहलुओं को जानना हो, तो उस व्यक्ति से वृक्ष का चित्र बनाने के पहले यह बताना उचित नहीं रहेगा, कि चित्र बनवाने का असली उद्देश्य क्या है? जिस व्यक्ति का आप व्यक्तित्व जानना चाहते हैं, उससे कहिए कि वह बिना कुछ सोचे-समझे चटपट एक वृक्ष का रेखाचित्र बनाए। देश-विदेश में तमाम महिलाओं और पुरुषों के व्यवहार जानने के लिए इस तरीके को आजमा कर देखा गया और परिणाम खरे सिद्ध हुए।

अतुल ने पत्तियों रहित वृक्ष (ठूंठ) को चित्रित किया। इस ठूंठ को देखकर पता चलता है कि अतुल तीक्ष्ण बुद्धि वाला है। वह अधीर स्वभाव का है। वह हमेशा अपनी आलोचना सुनकर भड़क जाता है तथा कभी-कभी सुरक्षात्मक रवैया अपना

लेता है। चूंकि वह संतोषी स्वभाव का नहीं है, इसीलिए अभी तक उसने आन्तरिक संतुष्टि नहीं प्राप्त की है (चित्र १)।

जूली ने क्रिसमस-ट्री बनाया। पेड़ बायीं ओर मजबूती से स्थित है। यह वृक्ष इंगित करता है कि जूली को हर चीज सुव्यवस्थित ढंग से और संभालकर रखने की आदत है। उसे भावनात्मक रूप से अपने जीवन के प्रारंभिक वर्षों में निराशा के का सामना करना पड़ा होगा, संभवतः इसीलिए दबाव के अंदर वह तनिक व्यंग्यात्मक रुख अपना लेती है। वह अपने घर को भी बहुत अधिक महत्व देती है (चित्र २)।

शीला द्वारा बनाया गया वृक्ष दर्शाता है, कि वह अधीर है तथा दिमागी स्तर पर हमेशा सक्रिय रहती है। वह रचनात्मक विचारोंवाली है। उसके वृक्ष की जड़ें जो मिट्टी के नीचे चली गयी हैं, यह प्रकट करती हैं कि उसे भावनात्मक रूप से सुरक्षा प्राप्त है। उसने अपने वृक्ष को पृष्ठ पर बायीं ओर चित्रित किया है, जिससे पता चलता है कि वह अंतःचिन्तन में खोई रहती है। यह अंतर्मुखी होने का लक्षण है। वह स्वयं अपने कृत्यों पर गंभीरता से गौर करना पसंद करती है (चित्र ३)।

वीना ने खूब घना तथा चौड़े तने वाला वृक्ष बनाया। वृक्ष के चौड़े तने को देखकर प्रकट होता है कि वह दृढ़ आत्मविश्वासी है, हर परिस्थिति का सामना कर सकती है। हर परिस्थिति को वह अपने अनुकूल बना लेती है। वह सम्वाद करने में भी माहिर है—पर उसमें अहं की भावना विद्यमान है। वृक्ष के नीचे बनाई गयी तरंगों की तरह की आकृति से पता चलता है, कि वह प्यार भरे दाम्पत्य-जीवन की आकांक्षी है (चित्र ४)।

रेखा के द्वारा बनाया गया छोटे व मोटे कद का वृक्ष उसकी सहयोग की प्रकृति एवं दूसरों के साथ घुल-मिल कर कार्य करने की योग्यता को प्रदर्शित करता है। बाक्सनुमा लम्बा एवं संकरा तना उसके स्वतंत्र एवं सृजनात्मक व्यवहारों की ओर संकेत देता है। भावनात्मक रूप से उसे समझना कठिन है, क्योंकि प्रायः उसके मस्तिष्क और उसकी भावना में द्वंद्व होता रहता है। वह अपनी कल्पना शक्ति का कलात्मक तरीके से इस्तेमाल करने की क्षमता रखती है (चित्र ५)।

वीनू के द्वारा खींचे गये वृक्ष में चारो ओर लटकते हुए फल उसकी शोहरत पाने की इच्छा को दर्शाते हैं। वृक्ष में शाखाओं के अभाव को देखकर पता चलता है उसके रूमानी जीवन में संभवतः उतार-चढ़ाव रहे हैं, जिससे उसे कुछ तनाव पैदा होता है (चित्र ६)।

खराब आकार की शाखाओं तथा कुछ कुछ धब्बों वाले पतले तने वाला छोटा-सा यह वृक्ष जगदीश के अंतर्मुखी होने का प्रतीक है। यह वृक्ष पृष्ठ के बायीं ओर चिपका हुआ है। यह संकेत देता है जगदीश में स्वयं में खो जाने की इच्छा है। वह लोगों से दूर रहने की प्रवृत्तिवाला है। जीवन के प्रारंभिक वर्षों में इच्छाओं का अत्यधिक दमन करते रहने से उसमें आत्म अभिव्यक्ति ठीक ढंग से विकसित नहीं हो पाया है। वह केवल दिवास्वप्नों के द्वारा ऐंद्रिक सुखों की कल्पना करता है (चित्र ७)।

भौंडी आकृति का वृक्ष, उसका ऊपरी भाग और लकीरो से बना तना इरा के असामान्य हास्य की भावना को प्रदर्शित करता है। वृक्ष के ऊपरी भाग में बीचोबीच ठीक तने के ऊपर कुछ विचित्र-सा गोल-गोल रेखांकन किया गया है, यह उसकी छोटी-मोटी आशंकाओं को दर्शाता है, जो उसे चिंतित किए हैं, हालांकि ये आशंकाएं क्षणिक हैं। वृक्ष के तल पर भारी दबाव है, इससे पता चलता है कि वह किसी विशेष को बहुत चाहती है। भारी दबाव उसके चाहने की तीव्र भावना को दर्शाता है चित्र ८)।

गोल लकीरों के साथ एक बड़ा कोमल पत्तियों वाला वृक्ष आशा ने बनाया है, जो कि उसके स्नेही सहृदय व्यक्तित्व को रेखांकित करता है। आशा के लिए घर एवं पारिवारिक वातावरण में मेल-मिलाप महत्वपूर्ण है, क्योंकि संघर्ष से उसे खिन्नता होती है। इस वृक्ष का झुकाव दाहिनी ओर कुछ अधिक है तथा ऊपरी भाग कुछ घना है, जो उसके व्यावहारिक होने का परिचायक है। पर वह सबको अपना मित्र नहीं बनाती, वह अपने मित्रों का चयन समझ-बूझ कर करती है (चित्र ९)।

शेफाली ने बहुत बड़ा वृक्ष पूरे पृष्ठ में बनाया जो उसके विस्तृत प्रकृति प्रेमी स्वभाव को प्रदर्शित करता है। नन्हीं-नन्हीं भोंडी पत्तियां उसको तमाम चिंताओं को दर्शाती हैं, जिसके कारण वह अत्यधिक संवेदनशील होने लगती है। लहरों से युक्त तना उसकी गहरी महत्वाकांक्षा, कलात्मक एवं साहसिक प्रकृति को दर्शाता है। इस वृक्ष को देखकर पता चलता है कि उसके अंदर गर्व, आत्मविश्वास और उत्साह है (चित्र १०)।

कुछ संकेत सूत्र

वृक्ष में तिरछी व कोणीय लकीरें: ये आपके आक्रामक व्यवहार को दर्शाती हैं। यदि आपकी शाखाएं टेढ़ी-मेढ़ी हैं, तो इसका आशय यह है, कि आप कुछ अधिक आक्रामक स्वभाव की हैं।

गोलाकार लकीरें: इनसे संकेत मिलता है, कि आपको प्यार पाने की लालसा है।

जड़ें: जड़ें यह इंगित करती हैं, कि आप भावनात्मक सुरक्षा को प्राप्त करना चाहती हैं।

गिरे हुए फल: इनसे संकेत मिलता है, कि आप भावनात्मक रूप से अकेली हैं। भावनात्मक स्तर पर आपके साथ कोई नहीं है।

झुकी हुई पत्तियां: इनसे संकेत मिलता है कि आपको निर्णय लेने में कठिनाई होती है।

पतले तने: आपके घमण्डी स्वभाव और बुद्धिमत्ता को दर्शाते हैं।

मोटे तने: यह आत्मविश्वास, अहं, स्वाभिमान के साथ, प्यार के साथ जीने की इच्छा को दर्शाते हैं।

कम शाखाएं: आपके संवेदनशील व्यवहार को प्रकट करती हैं।

मोटी घनी शाखाएं: दिवास्वप्न देखने की प्रवृत्ति को दर्शाती हैं।

लम्बी शाखाएं: ये आपके गंभीर स्वभाव को दर्शाती हैं।

छोटी शाखाएं: ये आपके तीव्र आवेग को दर्शाती हैं।

—मनोरमा स्पेशल सेल

जी हां, यही हैं
मेरे पतिदेव-हसबैन्ड
कम हेयर ड्रेसर,
कम आलराउंडर...

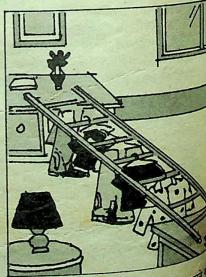
काम की बातें

१. आप अपने दरवाजे की दहलीज पर रबर का फुट मैट लगाइये। अगर आपका बच्चा बार-बार घर के अन्दर से गाड़ी ले जाता है, तो इससे उसे भी सुविधा होगी और आपका फर्श भी नहीं खराब होगा।

२. अगर आपका नन्हा-मुन्ना अपने पालने से ज्यादा बड़ा हो गया है, तब भी उसका कम्बल और बिस्तर आप इस्तेमाल कर सकती हैं। उसके चारों तरफ फ्लैनल या किसी और कपड़े का बॉर्डर बनाकर आप उसे बिछाने या उढ़ाने के काम ला सकती हैं।

३. अगर आपके पति मैकैनिक हैं और उनकी आदत स्क्रू ड्राइवर कीलें और अन्य औजार जेब में रखने की है, तो आप उनकी कमीज की जेब की सुरक्षा के लिए उसमें अन्दर की तरफ आधा इंच फोम की पैडिंग लगा दें।

४. अगर भूल से आपने मियां जी का स्वेटर आवश्यकता से अधिक बड़ा बना दिया है, तो घबराइये नहीं। स्वेटर का गला कन्धे से झूले नहीं, इसके लिए आप एक चौड़ा बॉर्डरनुमा टेप बुनकर गले के चारों तरफ लगा सकती हैं।

५. आपकी रेसिपी बुक का यह हाल न हो इसके लिए आप किचेन में एक कील या रस्सी पर क्लिप पिन से आवश्यक पेज को खोलकर लटका सकती हैं। इससे आप आराम से बिना छुये रेसिपी पढ़कर भोजन बना सकती हैं।

६. बरसात के मौसम में कपड़े सुखाने का यह अनोखा तरीका भी अपनाइये।

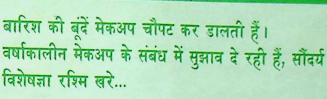
—प्रस्तुति: साधना सिंह

बरसात और आपका सौंदर्य

बारिश की बूंदें मेकअप चौपट कर डालती हैं। वर्षाकालीन मेकअप के संबंध में सुझाव दे रही हैं, सौंदर्य विशेषज्ञा रश्मि खरे...

बरसात का सुहाना मौसम किसे अच्छा नहीं लगता? काली-काली घटायें घिरी हों, हलकी-हलकी फुहारें पड़ रही हों, तो हर कोई अधीर हो उठता है इस सुहावने मौसम में तितली की तरह दूर-दूर तक उड़ जाने के लिए।

पर समस्या यह उठती है कि क्या पहना जाये, कैसे मेकअप किया जाये? परेशान मत होइये नीचे दी जा रही कुछ खास बातों का खयाल रखिए और भीगे-भीगे मौसम का मजा लूटिये:

० बारिश के मौसम में न खुले बाल रखें, न ही बालों को पिनों की सहायता से ऊंचा उठाकर बनायें। हेयर स्प्रे का ज्याद प्रयोग न करें। अन्यथा बारिश की बूंदें आपकी केश-सज्जा को चौपट कर देंगी, आपके खुले बाल साधु की जटाओं की तरह लटों में बंट जायेंगे और आप हास्यास्पद दिखेंगी। इसलिए चोटी या साधारण-सा जूड़ा ही बनायें।

० अगर सिर में डाई किया हो तो फौरन ही बाहर न निकलें, अन्यथा पानी पड़ने पर थोड़ी-बहुत डाई निकल कर आपके कपड़ों या चेहरे पर पड़कर आपकी पोल खोल सकती है।

० चेहरे पर पाउडर ब्लशर, शैडो, आई मेकअप का प्रयोग कम से कम करें, नहीं तो बारिश की बूंदें जहां एक ओर आपका मेकअप धोकर चेहरे को बदरंग बना देंगी, वहीं दूसरी ओर आई मेकअप आपकी आंखों को बहुत अधिक नुकसान पहुंचा सकता है।

० लिक्विड बिन्दी और सिन्दूर का प्रयोग न करें, क्योंकि पानी के संपर्क में आते ही आपके चेहरे पर भारत का मानचित्र बन सकता है।

० बरसात में अधिक पारदर्शी, सूती कलफ लगे कपड़े या कढ़ाई के काम वाले सिल्क के वस्त्रों का प्रयोग न करें, क्योंकि हो सकता है कि कढ़ाई के कुछ धागों का रंग छूटकर आपके अन्य कपड़ों पर लग जाये या भीगने से पारदर्शी परिधान आपके बदन से चिपक कर और भी पारदर्शी हो उठें और आपको अशोभनीय बना दें। उत्तम यह रहेगा कि आप यथासंभव सिन्थेटिक वस्त्रों का ही प्रयोग करें, क्योंकि ये देर में भीगते हैं और बहुत जल्दी सूख जाते हैं।

० बारिश में बहुत मंहगे, चमड़े के फैन्सी काम वाले कपड़े, जरी गोटे वाली जूतियां न पहनें। इनके भीगने और टूटने पर सिलाई खुल जाने की संभावना बहुत अधिक रहती है। इनके स्थान पर बरसात के लिए उपयुक्त रबर या प्लास्टिक की मजबूत व आरामदेह चप्पलों का ही प्रयोग करें।

० अपने हैंडबैग में सदैव एक छोटा तौलिया तथा पाउडर का डिब्बा अवश्य रखें, ताकि मौका मिलते ही आप अपने को संवार सकें।

—रश्मि खरे
सौंदर्य विशेषज्ञा

छाया: प्रमोद भानुशाली

रंग-बिरंगी टोपियां : बच्चों की पार्टी के लिए

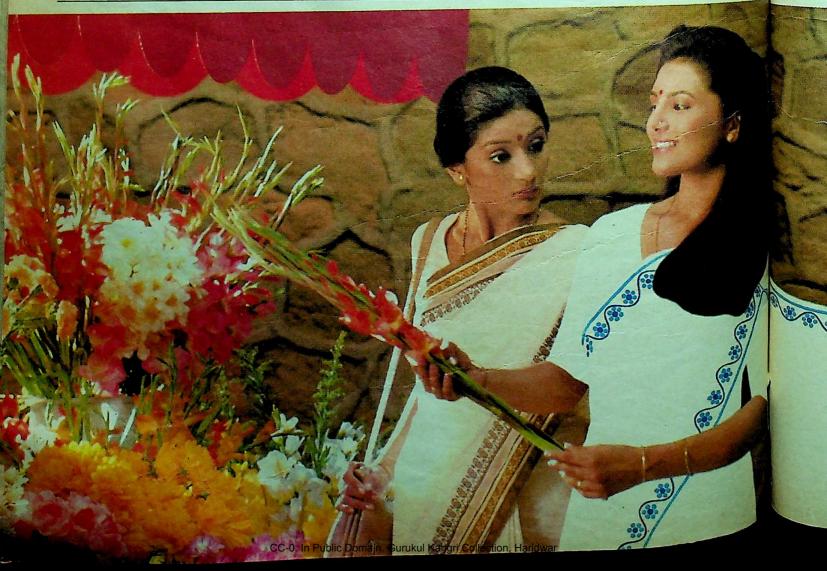
प्रत्येक बच्चा पार्टी में ऐसी वेशभूषा धारण करना चाहता है जो पार्टी में आए सभी लोगों का ध्यान उसकी तरफ आकर्षित हो। रंग-बिरंगी खूबसूरत पार्टी की टोपियां बच्चों को एक नया रूप देती हैं। इन्हें पहन कर बच्चे अपने को किसी राजा, रानी अथवा जोकर से कम नहीं समझते। यहां हम आपको कुछ आसान पार्टी की टोपियां बनाने की विधियां दे रहे हैं। इन्हें आप स्वयं घर में बना सकती हैं और बच्चों को व्यस्त रखने के लिए उनसे भी टोपियां बनवाने में मदद ले सकती हैं।

यहां हम आपको तीन प्रकार की टोपियां बनाना बता रहे हैं। जो सुगमता से प्राप्त होने वाली चीजों से बनाई जा सकती हैं। इन्हें बनाने के लिए आपको कागज की तश्तरी, मिठाई रखने की कागज की कटोरियां, रंगीन कागज, रिबन आदि की जरूरत पड़ेगी।

मुखौटे वाली टोपी

सामग्री: कागज की तश्तरी (थोड़ी मोटी), गुलाबी, हरा, पीला और लाल रंग का क्रेप पेपर, थोड़ा सा मोटा ऊन, कैंची, गोंद, डोरी व स्केच पेन। पीला रंग एवं ब्रश।

बनाने की विधि: सर्वप्रथम अच्छी वाली मोटी कागज की तश्तरी को दोनों तरफ से पीले रंग से पेंट कर लें। सूख जाने पर पेंसिल से किसी भी प्रकार का मुखौटा बनाने के लिए आंखें, नाक, मुंह व गाल बना लें। अब गाल के स्थान पर दो गुलाबी गोले काट कर चिपका दें। एक छोटा लाल गोला नाक के स्थान पर लगा दें। आंखों की आकृति बनाने के लिए स्केच पेन से बाहरी लाइन बनायें। फिर बीच में एक छोटा काला गोला लगा दें। मुंह की रेखाएं दो रंग के स्केच पेन से बना लें। बाल बनाने के लिए १० सेमी० लम्बे ऊन के टुकड़े काटकर मुखौटे के सिर के स्थान पर दोहरा करके चिपका दें। अब टोपी को सजाने के लिए रंग-बिरंगे क्रेप पेपर से बनाकर फूलों का गुच्छा लगा सकती हैं और दो रंगों की लम्बी-

लम्बी पट्टियां काटकर टोपी के साथ चिपका दें जो हवा में हिलकर बच्चों को और लुभावना बना देगी।

मुखौटे के कान के स्थान पर छेद करके दो खूबसूरत डोरियां बांध दें। और ये बन गयी आपकी सुंदर मुखौटे वाली टोपी।

तिकोनी टोपी

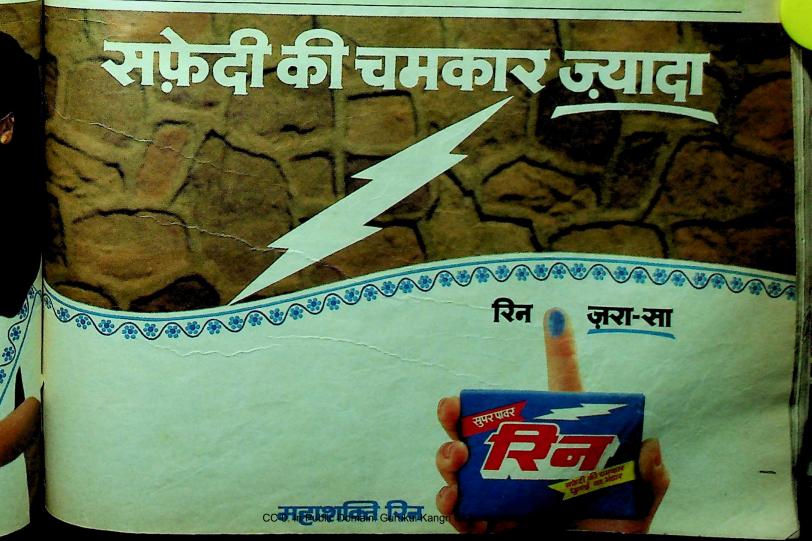
सामग्री: सफेद मोटा बड़ा कागज, चार-छः रंग के क्रेप कागज, बैगनी रंग के कागज की एक पूरी बड़ी शीट, गोंद, कैंची व डोरी।

बनाने की विधि: सफेद मोटे कागज को बच्चे के सिर के हिसाब से चौकोर काट लीजिए। कागज का एक कोना अंदर की तरफ थोड़ा-सा मोड़ दें। अब इस पांच किनारे वाले कागज पर बैगनी कागज चिपका दें। रंग-बिरंगे अलग-अलग आकार के फूल काटकर टोपी पर जगह-जगह चिपका दें। केवल बीच में ही गोंद लगाएं जिससे उठी हुई फूल की पंखुड़ियां टोपी को और भी सुंदर बना देंगी। अब हरी पत्तियां भी फूल के किनारे पर लगा दें। जब पूरी टोपी सज जाय तो उसे मोटे व गोल आकार देने के लिए उसके दोनों लम्बे किनारों को आपस में चिपका दें। चिपकाने वाला हिस्सा छिपाने के लिए उस पर भी कुछ फूल लगा दें। अब नीचे के हिस्से में दो कोनों पर छेद करके डोरी लगा दें। आपकी टोपी पहनने के लिए तैयार है।

गोल मुकुट जैसी टोपी

सामग्री: सफेद मोटा कागज, मिठाई रखने वाली कागज की कटोरियां, रंग-बिरंगे कागज (क्रेप पेपर), कुछ पेंट, गोंद व कैंची।

बनाने की विधि: सफेद कागज की एक चौड़ी पट्टी बच्चे के सिर के नाप की काट लें व एक सफेद गोला भी। लम्बी पट्टी के दोनों किनारों को आपस में चिपका दें व गोला ऊपर ढक्कन की तरह चिपका दें। अब तिकोने या पत्तियों के आकार के हरे कागज को काटकर बचे हुए सफेद कागज पर चिपका दें जिससे वह सीधा खड़ा हो सके और इसे टोपी के ऊपर लगा दें जो टोपी में खुसी हुई पत्तियों जैसी लगेंगी।

अब रंग-बिरंगी क्रेप पेपर की पट्टियों को टोपी के चौड़े हिस्से पर चिपका दें। मिठाई वाली कटोरियों को रंग-बिरंगे रंगों से रंग लें। उन्हें सिर्फ बीच में चिपकाएं। ताकि उठे हुए किनारे सुंदर फूल की तरह लगें। उनके बीच में दूसरे रंग का या तो कागज का गोला लगा लें या पेंट कर लें। बांधने की डोरी लगाने के बाद आप इसे बच्चे को पहना सकती हैं।

एक छोटी-सी ख्वाहिश की खातिर

—शशिप्रभा शास्त्री

बड़ी भाभी ने अपनी एक छोटी-सी ख्वाहिश पूरी करने के लिए क्या कुछ नहीं किया, फिर भी उनकी वह ख्वाहिश क्या पूरी हो सकी ?... पढ़िए, एक मार्मिक कहानी

दो रातें, दो बातें, कई दृश्य। पिछली रात अरुणा ने अपना प्रस्ताव नीचे मांजी के सामने रखा था। आज दुबारा वही प्रस्ताव ऊपर वाली बड़ी भाभी के सामने। दोनों ओर से दो टूक जवाब मिल गया था। नीचे मांजी ने तो जगह का ही रोना रोया था, "घर में अब सात जन हैं, तो सात कमरे तो उनको ही चाहिए, आजकल बच्चे भी अपना-

देवर प्रताप की शादी हुई और देवरानी केतकी ने मुन्ने को जन्म दिया, तो वे फूली-फूली घूमती-फिरती रही थीं। जिस उत्साह-उमंग से उन्होंने केतकी का स्वागत ससुराल की दहलीज पर पहले दिन पल्ला पसार कर किया था, उसी तरह उसके अस्पताल से बेटा लेकर आने पर भी किया

अपना अलग कमरा चाहते हैं। ऊपर की मंजिल में रहने वाली बड़ी भाभी का जवाब भी कमोबेश वही। कहीं कोई उम्मीद नहीं थी। अब उसे यह दूसरी रात काटनी ही थी और सवेरे चल देना था, वापस।

अरुणा को पूरी रात नींद नहीं आयी। पिछली कई रातें, कई दिन या कहें, कि पिछले बरस-दर-बरस की घटनाएं उसकी आंखों के आगे रेंगती रहीं—बड़ी भाभी के साथ जुड़ी कहानियां, बड़ी भाभी के साथ टूटी कहानियां। इस घर से जुड़ने के दिन से वह बड़ी भाभी को देखती रही है। बहुत कुछ समझती रही है। गुलाब के फूल-सी बड़ी भाभी उसके सामने ही बदली हैं। गुलाब से गेंदा और गेंदे से खर-पतवार का रूप ले लिया है उन्होंने। स्थितियों ने रौंदा है उन्हें। हर किसी को शायद स्थितियां ही रौंदती-कुचलती हैं, उनको भी कुचला, पर उस कुचलाहट में भी वे तनी खड़ी रहने का नाट्य करती रही हैं।

देवर प्रताप की शादी हुई और देवरानी केतकी ने मुन्ने को जन्म दिया, तो वे फूली-फूली घूमती-फिरती रही थीं। जिस उत्साह-उमंग से उन्होंने केतकी का स्वागत ससुराल की दहलीज पर पहले दिन पल्ला पसार कर किया था, उसी तरह उसके अस्पताल से बेटा लेकर आने पर भी किया। सास के निर्देश से, सास की ज़िम्मेदारियां उन्होंने खुद ओढ़ ली थीं—चरुआ चढ़ाया, कुंआ पुजवाया, गीत बैठाये, ज्योनार की। नामकरण के लिये लहरिया ओढ़ कर मुन्ने को गोद में थाम जब केतकी यज्ञ के पटड़े पर बैठी, तो बड़ी भाभी को लगा, लहरिया ओढ़े मुन्ने को गोद में लेकर वे स्वयं बैठी हैं। मुन्ना उन्हीं की गोद में है। उनका मुन्ना—खुशी की तरंग ने उन्हें ऊपर से लेकर नीचे तक एक विचित्र रंग में रंग दिया था।

सास ही की तरह वे केतकी को दस तरह की हिदायतें देतीं। जीरा न पीने पर डपटतीं। मेवा-पंजीरी और दूध का नियम-बन्धन केतकी के लिये उन्होंने खुद बांधा था। सास छोटी बहू और पोते की जब-तब बलैया लेतीं, तो उन्हें कुछ बुरा नहीं लगता था। आखिर कुल की वंशबेल को बढ़ाने का श्रेय तो छोटी बहू केतकी को ही था न। वे तो बस उस दिन की कल्पना करतीं, जब किशोर (यही नाम रखा था सबने बच्चे का) उन्हें ममी-ममी पुकारता हुआ उनके पल्लू से लटका घूमेगा। छाती से सट कर सोयेगा। उनकी गोद में लेट कर, उनकी पीठ पर लटकता हुआ तरह-तरह की मांगें करेगा। ठुनठुनायेगा, दौड़े-कूदेगा, नाचे-गायेगा और वे...।

केतकी से उन्होंने उस दिन प्रस्तावित भी कर दिया था, केतकी से पहले सास से, जो पोते के जन्म के दिन से अपने छोटे बेटे-बहू के साथ ही नीचे की मंजिल में जाकर रहने लगी थीं। बड़ी बहू का प्रस्ताव सुन कर उन्होंने तन्ना कर कहा था, "जली हुई कोख बहू पराये खेत की पौध से हरी नहीं हुआ करती।"

"परायाऽऽ!! पराया तो मैंने किसी को कभी माना ही नहीं मांजी! आप यह किस तरह की दुभांत शुरू कर रही हैं।"

"दुभांत मैं नहीं कर रही हूं बड़ी बहू, तुम छोटी बहू से भी पूछ सकती हो, जो वह कहे वही ठीक है।"

छोटी बहू को सास की शह मिल ही चुकी थी, उसने बिना पूछे ही कहा था, "बड़ों के सामने कुछ कहने की मुझे ज़रूरत ही क्या है।" साथ ही "किशू तो अभी दूध पीता है बड़ी भाभी। तुम जो इसे ऊपर ले जाकर अपने साथ रखने की बात कह रही हो, वह कैसे निभेगी?"

"कैसे निभेगी, वह सब मैं देख लूंगी छोटी बहू, तुम फिक्र मत करो।" बड़ी भाभी ने केतकी को हौसला बंधाया था।

बड़ी भाभी ने शायद उस सबके बारे में पहले ही सोच रखा था। एक दिन उन्होंने अरुणा को बताया भी था, "मैंने पढ़ा है, जिस बच्चे को तुम जी-जान से प्यार करती हो, उसे तुम अपनी छाती से जोड़ोगी, तो दूध की धार उमग कर वह निकलेगी।" वे इसी चमत्कार को देखना चाहती थीं। किशू को अपनी छाती से वे कस कर जोड़ लेना चाहती थीं, उन्हें मौका ही नहीं दिया गया।

छोटी बहू केतकी ने अरुणा को अलग से बताया था, "बड़ी भाभी मुझे दूध पीती बच्ची समझती हैं, वो मैं नहीं हूं, होऊंगी भी नहीं। वह तो अच्छा हुआ, मांजी मेरे पक्ष में थीं। भला अपना पहलौठी का बच्चा मैं किसी को क्यों देती। जान बची।"

बड़ी बहू के सीने में विद्रोह का अंकुर उन्हीं दिनों पनपा था। नन्हा-सा अंकुर, जिसकी जड़ें दूर तक फैली हुई थीं। सास से उन्होंने तमक कर कहा था, "मांजी अब अगर मैं कुछ करूं तो आप मुझे कुछ न कहें।"

"क्या करोगी तुम? ज़रा मैं भी तो सुनूं!"

"मैं बच्चा गोद लूंगी, कहीं से भी।"

गोद ही लेना है, तो अपनी ननद रीता का बेटा ले ले, उसके चार बच्चे हैं। और देख, मैं तो यूं कहूं हूं कि जिस बेल में एक फल लगा है, उसमें कल को दूसरे फल भी लगेंगे, तब ले लेना, धीरज धर। कौन-सी बरसें गुजर गयी है तेरी सादी को। कुल जमा सात बरसें ही तो हुई हैं अभी, क्या पता...।"

"सात बरस! इन सात बरसों में आपने मुझे सत्तर तरह से दुत्कारा-धिक्कारा है। सात सौ सवाल किये हैं। सत्तर हजार गालियां सुनायी हैं और आज आप कह रही हैं, कि मेरी शादी को सिर्फ़ सात बरस हुये हैं। नहीं, अब मुझे दूसरे-तीसरे फल की आकांक्षा नहीं है और रही रीता जीजी का बच्चा लेने की बात, तो कौन जाने, वे भी अपना बच्चा दें न दें। फिर रीता जीजी यहां आती ही रहती हैं। आयेंगी ही। उनका मैका है। पर तब वे अपने दूसरे बेटों के लालन-पालन से अपने दिये गये बेटे के लालन-पालन की तुलना करती रह सकती हैं, वह मुझे खलेगा। उनको कोई खामी भी नजर आ सकती है। मैं सिर्फ़ अपना बच्चा चाहती हूं, वह बच्चा, जिसे मैं अपना कह सकूं, महसूस कर सकूं, कि वह सिर्फ़ मेरा है। जिस बच्चे को कभी पता न चले कि उसकी मां कोई दूसरी भी है।"

"मैं क्या जानती नहीं बड़ी बहू, तुम्हारे पेट में दाढ़ी है। तुम अपने कुनबे का बच्चा लाओगी, अपने भाई का, अपनी बहन का, अपने कुटुम्बियों में से किसी का, तुम्हें क्या, जायदाद किसी दूसरे की झोली में जाकर गिरे तो गिरे।"

"उफ़!" बड़ी भाभी ने दोनों हथेलियों से अपने दोनों कान मूंद लिये थे। उनका तो इस ओर ध्यान भी नहीं था, वे तो सिर्फ़ मातृत्व की प्यासी थीं। एक नन्हा-सा शब्द 'मां' सुनने के लिये उनके कान तरस रहे थे, न जाने कब से। सास की उस तरह

की बातें सुनीं, तो दृढ़ स्वर में बोली थी, "मैं अब किसी का भी बच्चा ले लूंगी, पर अपने दूर-पास के कुनबे से किसी का भी बच्चा हरगिज़ नहीं लूंगी।"

और तब पति मनोहरलाल की सलाह से बड़ी भाभी एक अनाथ बच्चे को अपना बना कर ले आयी थीं। एक अनाथ बच्चा, जिस पर किसी का दावा-धक्का नहीं था। पति-पत्नी दोनों ने नाम दिया मोहन। बच्चा बेहद मोहक-आकर्षक था, नाम उसके एकदम अनुकूल बैठता था। जो बच्चे को देखता, देखता ही रह जाता, पर नीचे वाला परिवार (सास, देवर-देवरानी, उनके बच्चे) उतने बड़े कुटुम्ब से एक भी प्राणी उस बच्चे पर लाड़ बरसाना तो दूर, उसे देख भी नहीं सकता था, बच्चे के प्रति उनके मन में केवल विराग नहीं, घृणा थी। सास मुंह भर-भर कर गालियां सुनातीं, "न जाने किसका खून उठाकर ले आयी है। आंख की अन्धी अपने हित-अनहित का भी खयाल नहीं है तुझे।

देवरानी केतकी मुंह बिदोरती, सास की हां में हां मिलाती। स्वार्थों में तो उसके भी धक्का लगा था न। धक्का नहीं, एक बड़ा दचका। सारी आशायें, योजनाएं धरी की धरी रह गयी थीं। सोचा था, बड़ी भाभी के बच्चा न होने की स्थिति में पूरी जायदाद उसके बच्चों को ही जायेगी, पर अब यह तीसरा...। बड़ी भाभी अब उसके लिये पूरी, पक्की दुश्मन बन कर खड़ी हो गयी थीं।

अरुणा के पति चांदराय और अरुणा दोनों ही इस परिवार से जुड़े थे। जब-तब आते-जाते रहने के कारण अरुणा भी दोनों परिवारों से घुली-मिली थी, इसलिए दोनों ही बहुएं और उनकी सास उसके आने पर उससे अलग-अलग अपना मन उंड़ेलतीं और राहत अनुभव करतीं। अरुणा किसी के लेने-देने में नहीं थी। उसको अपना कच्चा चिट्ठा सुनाने में किसी को भी कोई दरेग नहीं था।

जब बड़ी भाभी पांच दिन के दुधमुंहे शिशु, उस चांद के टुकड़े को लायी थीं, उसे उन्होंने सीने से लगाया था, तो सचमुच उनकी छातियों से दूध की धार फूट पड़ी थी। पति-पत्नी के चेहरे सन्तोष और उल्लास से रंग गये थे। वे दोनों बच्चे में मगन हो गये थे

सबके बारे में वह चुपचाप सब कुछ जानती होती। उसे वे दिन याद थे, जब बड़ी भाभी पांच दिन के दुधमुंहे शिशु, उस चांद के टुकड़े को लायी थीं। उसे उन्होंने सीने से लगाया था, तो सचमुच उनकी छातियों से दूध की धार फूट पड़ी थी। पति-पत्नी के चेहरे सन्तोष और उल्लास से रंग गये थे। वे दोनों बच्चे में मगन हो गये थे। उनकी वर्षों पुरानी साध पूरी हुई थी। उनके घर-कमरों में भी कहकहे सुनायी पड़ने लगे थे। बच्चे के खेल-खिलवाड़ों, किलकारियों ने दोनों के मनों को आनन्द से नहला दिया था—बच्चे का छोटा गद्दा-रजाई-तकिये तैयार किये गये थे। उसके खिलौने घर भर में लुढ़के फिरते। पति-पत्नी दोनों ने दिनों-दिन एक अजीब-सा सन्नाटा झेला था। उस सन्नाटे का अन्त अब आया था। फफूंद लगी अपने इतने दिन की कामनाओं को उन्होंने समेट-बटोर कर, उछाल कर बाहर फेंक दिया था। और अब वे दोनों एक नये रंग में रंग गये थे। उनके रंगने-रमने ने नीचे कितनों के सीनों पर सांप लोटा दिये हैं—इसे बड़ी भाभी धीरे-धीरे ही जान सकीं।

हवेली का मुख्य द्वार एक ही था और वह नीचे था। बाहर जाने के लिये नीचे उतरना ज़रूरी था। जब कभी बड़ी भाभी कहीं बाहर जाने के लिये नीचे उतरतीं, तो उनके कान उन्हीं पुरानी आवाज़ों से बिंधने लगते, "न जाने कहां का दलिद्दर उठा कर ले आयी है। आग लगे, मां कहलाने की ऐसी चाहत में। बड़ी भली बनी फिरती है।" सास बमकती रहतीं और फिर एक दिन खुल कर रार हुई थी। हालांकि हाथ कुछ नहीं लगा था, हां, दोनों परिवार अब एक-दूसरे के खुलकर दुश्मन हो गये थे। एक-दूसरे को देखना मुहाल हो उठा था। जरा-जरा-सी बात पर जूतम-पैजार। और इन तमाम झगड़ों की जड़ थी घर की सम्पत्ति, फैली फूटी जायदाद, जिसको नीचे वाले घर के सदस्य एक गैर के संग अधियाना नहीं चाहते थे। एक मासूम बच्चे के आगमन से उनकी नज़र में उनके कुल की प्रतिष्ठा पर काई लग गयी थी—मोटी भारी गिजगिजी काई यानी पूरी तरह कालिख ही पुत गयी थी। बड़ी भाभी का बच्चा नीचे वालों में से हर किसी के लिये ज़हर बन गया था।

कुछ बड़ा हुआ, तो वह धीरे-धीरे एक के बाद दूसरी सीढ़ी उलांगता, सरकता नीचे पहुंच जाता। नीचे वाले घर के बच्चों के खेलकूद में शामिल होने की कोशिश करने लगता। नीचे वाले बच्चे उसे धक्का दे देते, बड़े जन उसे दुरदुराते, "चल ऊपर जा, ऊपर-ऊपर, उधर!" जैसे वह कोई अस्पृश्य हो या कोई कटखना जानवर। वे उसे सीढ़ियों का रास्ता दिखाते, तो डरा-सहमा वह पहले की तरह सीढ़ी-दर-सीढ़ी चढ़ता-उचकता ऊपर पहुंचता और बैठ कर लगता। बड़ी बहू यानी अपनी को इशारा करके तुतलाता, "वो वो, ममी वो नीचे....।" मतलब वालों ने मुझे भगा दिया है। बड़ा हो जाने पर तोतली बोली में और ज्यादा बखानने लगा था। आगे की उम्र में उसे दूसरी तरह बातें सुनने को मिलने लगी थीं, जाने किस कंजरी का जना खबरदार, हमारे चौबारे में रखा तो टांग तोड़ दूंगी। आ देख!"

बच्चों से जुड़ कर खेलने नौबत ही न आती। ऊपर पहुंच तब वह बिसूरता नहीं था, चीजों खिलौनों को फेंकने, लगता था। बड़ी भाभी उसे तो वह आंखें तरेर कर पूछता, कहा जाऊं? किसके साथ खे अपने तई दी गयी गालियों के वह नहीं समझता था। बस, यों ही उत्पात मचाता रहता किसी से बदला लेने की कोशि वह अपने को ही ध्वस्त कर डा

बड़ी भाभी उसे सम "बेटा, अपने घर में अपने खिलौ खेलो न, तुम तो इन्हें तोड़-तो फेंकते रहते हो। चलो, अंदर तो फोड़ना बन्द करो, खिलौने औ जायेंगे। अपने मास्टरजी के सा खेल सकते हो तुम।" छोटी उ एक तरुण तब उसके लिये मास्ट रूप में रख दिया गया था मास्टरजी के साथ खेलता हु बहुत जल्दी ऊब जाता और थलग होकर उदास पड़ा र उसने खाना कम कर दिया था पीने से उसे उबकाई आने लगी डॉक्टर के कहने पर उसे चिकित्सक को दिखलाया गया भाभी और मनोहर बाबू को दी गयी, "बच्चे के लिये बच्चों का साथ बहुत ज़रूरी है ऐसा नहीं हुआ, तो बच्चा साथ कभी घुल-मिल नहीं उस पर असामाजिक तत्व

हो सकते हैं।"

डॉक्टर की सलाह के बाद उसे कुछ लम्बे समय के लिये बच्चों के एक नर्सरी स्कूल में भेजने का सिलसिला आरम्भ हुआ था। आॅटोरिक्शा नियमित समय पर आकर उसे ले जाता और पहुंचा जाता। मुश्किलें फिर भी हल नहीं हुई थीं, बच्चे के लौटने के समय अदबदा कर मुख्य द्वार बन्द कर दिया जाता। भूख-प्यास-धूप से बेहाल बच्चा आवाजें दे-देकर थक जाता, पर दरवाज़ा न खुलता। दो-चार दिन सब्र करना पड़ा था, शायद ग़लती से ही ऐसा होता हो। पर जब वह गलती नहीं, चाल मालूम हुई, तो सब काम-धाम छोड़ बड़ी भाभी नियत समय पर खुद नीचे जाकर खड़ी होतीं और बच्चे को खुद लेकर आतीं।

बच्चे को लेकर वे ऊपर चढ़ती होतीं तो उनके साथ गालियां और वे भी ऊपर चढ़ रहे होते, "खिलौने खेल रही है बेचारी। रामलली बनी है। घर में जीते-जागते खिलौने थे, उनमें जी नहीं रमा, मरा-मुरदार मिट्टी का माधो उठा कर ले आयी है। बड़ी मां बनेगी, मां बनने का सहूर है। मां बनने की अकिल होती, तो परमात्मा ही न देता...।" एक मुंह हजार बातें, गया सास तभी चुप लगाती जब उनकी ज़बान की बोलने की ताक़त खुद ही चुक जाती। सच्चाई यह थी कि बड़ी भाभी का बेटा मोहन खानदान के सब बच्चों में बेहद ज़हीन और हसीन था। सास की बातें सुन कर बड़ी भाभी ऊपर पहुंच कर रोतीं। पति के घर में होने पर उनके सामने टसुयें बहातीं, बिलखतीं, कहतीं, "इन लोगों से हमारा रत्ती भर सुख नहीं देखा जाता, मैं तो आजिज आ गयी हूं।"

दो क्षण ठहर कर पूछतीं, "सुनो जी, ऐसा नहीं हो सकता, कि हम इस मकान को बेच कर कहीं दूर-दराज दूसरा मकान ले लें और शान्ति से रहें?"

"नहीं, ऐसा नहीं हो सकता।"

आॅटोरिक्शा नियमित समय पर आकर उसे ले जाता और पहुंचा जाता। मुश्किलें फिर भी हल नहीं हुई थीं, बच्चे के लौटने के समय अदबदा कर मुख्य द्वार बन्द कर दिया जाता। भूख-प्यास-धूप से बेहाल बच्चा आवाजें दे-देकर थक जाता, पर दरवाजा न खुलता

पति का जवाब होता, "बात यह है, कि जब तक जायदाद का बंटवारा नहीं हो जाता, तब तक हम कुछ खरीद-फ़रोख्त नहीं कर सकते।" और फिर बंटवारे के लिये भी इधर रहते रहना जरूरी है; नहीं तो वे लोग तो यही चाहती हैं, कि हम यहां से हट जाएं और इन्हें अपने ढंग से सब कुछ करने का मौका मिल जाये।"

"मुझे कहां मालूम था, एक नयी मुहिम से झगड़ने का सवाल अभी बाकी है।" बड़ी भाभी अरुणा को उस दिन वह सब कुछ विस्तार में बताती रही थीं

"अरुणा बहन, हम दोनों के लिये उन दिनों उसका नाम उचारना मुश्किल हो गया था। मैं कभी आवाज़ लगाती, मोहन! और बीच में ही मेरे स्वर को काट दिया जाता, नीचे से आवाज आती, "मर गया मोहन।"

कभी मैं आवाज़ लगाती, "मोहन बेटे, खाना खा लो!" नीचे से एक दूसरी आवाज़ सुन पड़ती, "कुत्ते खायेंगे तेरे मोहन को।" और ऐसी ही दसियों बातें, सैकड़ों फ़ज़ीहतें। बच्चे का नाम लेना मुहाल था, हम लोग कब तक सहते।"

अरुणा सुनती रही थी। वह इधर बरसों बाद आयी थी। उधर दूर के पहाड़ी कस्बे में, जहां वह रहती थी, वहां उसके अपने बेटे की स्कूली पढ़ाई खत्म हो चुकी थी। उसे अब किसी बड़े शहर में दाखिला दिलवाने का प्रश्न था। अरुणा और उसके पति चांदराय को तब इसी शहर और इसी कुनबे की याद आयी थी। बरसों दांतकाटी रोटी रही है, सो दोनों में से कोई भी भाई उनकी बात नहीं टालेगा, ऐसा सोच कर पहले अरुणा अकेली आयी थी। पर यहां तो पुराने नक्शे की जगह एक नया नक्शा फैला पड़ा था, जिसके किसी कोने में उसकी योजना के लिये कोई जगह नहीं थी। फिर भी उसने अपनी बात कहीं थी।

"बड़ी भाभी, यों तो सतीश का इन्तज़ाम यहां किसी हॉस्टल में भी किया जा सकता है, पर अभी उसके लिये शहर का माहौल नया होगा। कस्बे से हट कर शहर के कई प्रलोभनों का आकर्षण उसे ग़लत रास्ते पर डाल सकता है, इसीलिये सोचा कुछ समय उसे किसी अच्छे अभिभावक की निगहबानी में रख दें, तो ठीक रहेगा, फिर कुछ समझ भी आ जायेगी और यहां के रंग-माहौल से भी वह परिचित हो जायेगा, इसीलिये तुमसे कहा था...।"

"हां, तो मैं तुम्हें बता रही थी, कि मजबूरी दर्जे ही हमें मोहन को हॉस्टल में डालना पड़ा।" बड़ी भाभी अभी मोहन के खयालों से उबरी नहीं थीं। अरुणा की बात शायद उन्होंने अभी सुनी भी नहीं थी। उनकी बात जारी थी, "नर्सरी स्कूल से मोहन को हॉस्टल वाले बड़े स्कूल में भेजना पड़ा।"

"मोहन अब किस शहर में पढ़ रहा है?" अरुणा को लाचार बड़ी भाभी की बात से जुड़ना जरूरी हो गया।

"अरे इसी शहर में, यहीं के स्कूल में, मजबूरी थी, बताया न! डर था, कल को कहीं कोई दूसरा काण्ड घटित न हो जाये। मोहन की सुरक्षा के लिये यही जुगत सूझी।"

"बड़ी भाभी, तब तो आप फिर अकेली की अकेली रह गयी?"

"अकेली की अकेली और तमाम खुशियों से महरूम। घर फिर सूना हो गया है। रात-दिन सांय-सांय करता हुआ। वे दफ्तर से शाम को आते हैं और अब मैंने भी बाहर जाना-आना शुरू कर दिया है। आखिर समाज से कट कर इन्सान कब तक अकेला रह सकता है।"

इतना बड़ा घर...। अरुणा को हलकी-सी एक उम्मीद जगी थी, शायद खाली घर में उसके बेटे सतीश को एक कमरा मिल ही जाये। उसने अपनी बात फिर बढ़ायी थी।

"बड़ी भाभी, मैंने अपने बेटे की समस्या तुम्हारे सामने रखी है, इस पर विचार कर लेना। खाने-पीने का बोझ तुम पर नहीं पड़ेगा। बच्चा खाना बाहर खायेगा। तुम्हारे यहां तो बस रहेगा भर। उसे सिर्फ़ तुम्हारी छत्रछाया चाहिये, तुम्हारा मार्ग-दर्शन, संरक्षण....।"

"पर कैसे हो सकता है, कि बच्चा घर में रहे और खाना कहीं बाहर खाये।" बड़ी भाभी अपने गर्दोगुबार से वापस लौट आयी थी, "मेरे रहते, यानी घर में रहते...। वह तो नहीं हो सकता खैर, पर ...।"

"पर क्या? कह डालो बड़ी भाभी, मुझे कुछ बुरा नहीं लगेगा।"

"यहीं कि मैंने बाहर जाना-आना शुरू किया है, तुमसे अभी कहा। मैं कहीं होऊंगी तो सतीश इधर-उधर भटकेगा। यहां तो कोई ऐसा भी नहीं है, जिसे ताली पकड़ा दें। चलो ताली भी दूसरी बनवायी जा सकती है, तो भी...।"

"तुम फिर अटक गयी बड़ी

भाभी। जो कुछ मन में है, वह उंड़ेल दो पूरी तरह। तुम्हारे दिल को, तुम्हारी तकलीफ़ को जानती नही मैं क्या!"

"तो बस वही अरुणा बहन, सबसे बड़ी बात। मैं अपना बाहर जाना-आना बन्द कर भी दूं, सब कुछ निभाने लगूं, सतीश के साथ, उसका खाना-पीना, सोना-रहना, यानी उसकी पूरी निगरानी करूं, जैसा कि मैं चाहती हूं, तो भी तुम मुझे समझ सकती हो अरुणा बहन, तुम्हारे बेटे को देखकर कर अपने मोहन की याद आना मेरे लिए स्वाभाविक है। मैं सोचती रहूंगी, कि मेरा बेटा बाहर पड़ा है और मैं किसी दूसरे के बेटे को... । बुरा मत मानना बहन!"

"मैं समझ सकती हूं वह।" अरुणा ने बीच में ही टोक दिया था। इस प्रकार बात वहीं ख़त्म हो गई थी, सवेरे वापस जाने के लिये अरुणा दूसरे कमरे में सोने चली गयी थी। सुबह उठ कर उसे चले जाना था। बड़ी भाभी की तकलीफ़ को वह समझ सकती थी। अगले-पिछले दृश्य उसे पूरी रात रौंदते रहे थे।

अगली सुबह बड़ी भाभी ने उसे खुद आकर जगाया था, "अरुणा बहन, उठो!"

"गाड़ी का समय हो गया है न! रात मुझे नींद देर में आयी, इसीलिये मैं उठ नहीं सकी।" मिचमिचाती आंखों को खोलने का प्रयत्न करते हुए अरुणा ने कहा था।

"अरुणा बहन, मैं भी रात भर जगती रही हूं।"

"क्यों भला? तुम बिल्कुल मत सोचो बड़ी भाभी। मेरी ओर से निश्चिन्त रहो। मुझे कुछ बुरा नहीं लगा है। मां के हृदय को मैं समझ सकती हूं।"

"सोचो लड़के-बच्चे आजकल घर में रहते ही कितने समय हैं। हाई स्कूल या इण्टर करने के बाद वे अपनी लाइन पकड़ने की भागदौड़ करने लगते हैं। लाइन मिल जाये, तो घर से बाहर जाकर पढ़ना, ट्रेनिंग करना लाजमी है और उसके बाद नौकरी के लिये वे कहां रहें [illegible] करेंगे, कुछ कहा नहीं जा सकता [illegible] जो कुछ गिने-चुने बरस हैं, वही [illegible] रहने के दिन है। मां-बाप की [illegible] आगे रहने के दिन। अब जब [illegible] बेटे को भी तुम्हें बाहर भेजना [illegible] रहा है, अब अगर यह अर्सा भी [illegible] बड़ी भाभी की आंखें डबडबा [illegible] थीं, आंसुओं को पल्लू में सहेज [illegible] था उन्होंने।

"मैं समझती हूं।"

"तुम नहीं समझ रही [illegible] अपने को स्वस्थ बनाते हु[illegible] भाभी ने जोड़ा था, "देखो [illegible] तुम्हारा बेटा मेरे साथ ही रहे [illegible] घर में। तुम्हारा घर, मेरा घर [illegible] थोड़े है, पर एक ही शर्त [illegible] सकता है वह।"

हतप्रभ-सी प्रश्नात्मक [illegible] ताकती खड़ी रही थी अरु[illegible] क्षण।

"मैं तुम्हारे बेटे [illegible] पुकारूंगी, यानी उसका [illegible] मोहन होगा। नीचे वालों [illegible] बेटे का नाम मालूम नहीं है [illegible] तुम इस बार बरसों बाद [illegible] जब भी आयी हो बेटा तुम्हा[illegible] नहीं आया है, वे उसे पहचा[illegible] नहीं। पर मैं ऐसा क्यों कह [illegible] कुछ अंदाज़ा लगा पा रही [illegible]

अरुणा ज्यों की त्यों [illegible] घूरती रही थी।

"वह यों, कि बार[illegible] नाम नीचे वालों के कानों में [illegible] तो शायद वे उसके अभ्यस्त [illegible] और तब मैं अपने बेटे को [illegible] कर रख सकूं और अगर [illegible] होगा, तो वे उस नाम को [illegible] कर खाक होते रहेंगे, [illegible] रहेंगे—मेरे लिये वह भी [illegible] अपने बच्चे से अलग कर दें [illegible] मैं क्या उस तरह भी अ[illegible] तोष नहीं दे सकती?" [illegible] की आंखों में आंसू उबल [illegible] अरुणा सोच रही थी: एक [illegible] ख़्वाहिश व्यक्ति से कभी-क[illegible] बड़े-बड़े समर्पण मांगती है [illegible] कौन जाने....।

मनोरमा बूटी मिक्सी व्यंजन प्रतियोगिता - १ का परिणाम

मनोरमा-बूटी मिक्सी व्यंजन प्रतियोगिता-१, विषय—'विविध समोसे' के लिए पाठिकाओं से ७५० पूर्तियां प्राप्त हुईं। प्रस्तुत हैं चुनी हुई पुरस्कृत व्यंजन विधियां

बेक्ड चीज समोसा

प्रथम पुरस्कार
(बूटी मिक्सी एवं चटनी जार)

मग्री बाहरी परत के लिए: प्रोसेस्ड चीज़ ५० ग्राम, मैदा ग्राम, रिफाइण्ड तेल १ बड़ा च, नमक स्वादानुसार, पिसी मिर्च दो टकी।

भरावन के लिए: सादा पनीर कप, प्याज एक बारीक कटा रिफाइण्ड तेल एक बड़ा च, नमक स्वादानुसार, पिसी मिर्च १/४ छोटा चम्मच, या पाउडर १/२ छोटा चम्मच, मिर्च २ बारीक कतरी हुई, र १/२ छोटा चम्मच, बारीक धनिया पत्ती एक बड़ा चम्मच, -सा दूध ऊपर चुपड़ने के लिए।

विधि: भरावन का मिश्रण करने के लिए कड़ाही में तेल और प्याज डालकर तलें। जब हलका गुलाबी हो जाए तो सब , नमक डालकर पनीर मिला र दो मिनट चलाकर आंच बन्द ें।

बाहरी परत बनाने के लिए ड चीज कस लें और फिर मैदा चीज को मिलाकर अच्छी तरह । फिर तेल, नमक, काली मिर्च डालकर मसलें और फिर पानी के साथ कड़ा मुलायम गूंध लें। छोटी-छोटी लोइयां बनाकर, छोटी-छोटी चपातियां बेलें (लगभग ३ इंच व्यास की)। प्रत्येक चपाती को बीच में से काटकर मिश्रण भर कर दो समोसों का आकार दे दें। इस प्रकार इस सामग्री में से छोटे-छोटे २४ समोसे बन जायेंगे। इनके ऊपर थोड़ा-थोड़ा दूध चुपड़ लें। चिकनाई लगी बेकिंग ट्रे में रखकर मध्यम आंच के अवन में २० मिनट तक अथवा तैयार होने तक बेक करें। आप चाहें तो इन्हें तल भी सकती हैं।

—कमल महरेजा

रॉयल चिकन समोसा

द्वितीय पुरस्कार
(टुल्लू फ्रेश एयर फैन २३० एम०एम०)

भरावन की सामग्री: २५० ग्राम चिकेन का कीमा (चिकेन लगभग ७५० ग्राम का लें। नमकीन पानी में एक उबाल देकर निकाल लें। इस तरह चिकेन का गोश्त जल्दी निकल आएगा। गोश्त निकाल कर कीमा कर लें), एक छोटा प्याज कटा हुआ, दो मोटी इलायची, २ छोटे टुकड़े दालचीनी के, एक चम्मच कटा हुआ अदरक, एक चम्मच कटी हरी धनिया, एक चम्मच अमचूर, एक चम्मच गरम मसाला, एक उबला हुआ अण्डा, दो छोटी इलायची का पाउडर, ८ काजू, एक चाय का चम्मच नमक, एक चाय का चम्मच लाल मिर्च, ३ हरी मिर्च छोटे टुकड़ों में कटी हुई, एक बड़ा चम्मच घी।

समोसे के लिए: ३०० ग्राम मैदा, एक बड़ा चम्मच घी, एक चाय का चम्मच ताजा दही, आधा चाय का चम्मच नमक, तलने के लिए घी।

विधि: मैदे में घी और नमक डालकर, हथेलियों से मसल कर एकसार कर लें। अब उसमें दही मिला दें। थोड़ा पानी डालकर मैदे को पूरी के आटे जैसा गूंध लें। गीला करके निचोड़े हुए कपड़ें में लपेट कर रख दें।

कुकर में एक बड़ा चम्मच घी गरम करें। बड़ी इलायची के दाने निकाल कर दालचीनी के साथ घी में डालें। बारीक कटा हुआ प्याज डालकर लाल करें। अब इसमें चिकेन कीमा डालकर पांच मिनट तक भूनें। नमक, लाल मिर्च और अदरक मिला लें। आधी कटोरी पानी डालकर कुकर बन्द करके एक सीटी आने दें। ठण्डा होने पर खोलें। अगर चिकेन में पानी हो तो सुखा लें। काजू, उबले अण्डे के टुकड़े, अमचूर, हरी मिर्च और गरम मसाला डालें। मिलाकर रख लें।

मैदे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर गोल बेलें। बीच में से काटकर उसके दो हिस्से कर लें। कटे हुए सिरे पर थोड़ा पानी लगाकर कोन बना लें। चिकेन का मसाला कोन में भरकर कोन को ऊपर से पानी लगाकर चिपका लें। इसी तरह सारे समोसे भरकर खुले घी में गुलाबी तल लें। गरम-गरम समोसे चिली गार्लिक सॉस के साथ पेश करें।

—बृजबाला सिंह

बेसनी समोसे

तृतीय पुरस्कार
(सिन्नी टेबुल फैन २०० एम०एम०)

सामग्री: बीकानेरी भुजिया २५० ग्राम, बेसन २५० ग्राम, मैदा २०० ग्राम, नमक अन्दाज से, अमचूर ५० ग्राम, गरम मसाला १/२ छोटा चम्मच, लाल मिर्च पाउडर १/२ छोटा चम्मच, अजवायन १/२ छोटा चम्मच, ४-५ हरी मिर्च, तलने के लिए ७५० ग्राम वनस्पति घी या रिफाइण्ड तेल।

विधि: बेसन को कड़ाही में घी डालकर गुलाबी रंग का भून लें। घी इतना ही डालें, कि बेसन सूखा-सा भी न रहे और ज्यादा चिकना भी न रहे। बेसन में इच्छानुसार नमक, लाल मिर्च का पाउडर, गरम मसाला और अमचूर मिला लें। ४-५ हरी मिर्च काटकर, घी में तल कर डाल दें। बीकानेरी भुजिया भी इसी बेसन में मिला लें। यह समोसे में भरने का मिश्रण तैयार हो जायेगा।

मैदे में ३ बड़े चम्मच घी

मिलाकर तथा अन्दाज से नमक और अजवायन डाल कर कड़ा गूंध लें। छोटी-छोटी लोइयां बनाकर चकले पर पूड़ियां बेलकर, समोसे का आकार देकर तैयार मिश्रण को भर दें और कड़ाही में घी गरम करके इन समोसों को तल लें। हरी धनिया की चटनी या टमाटर सॉस के साथ सर्व करें। ये समोसे बनाकर रखे भी जा सकते हैं। १५ दिन तक भी खराब नहीं होंगे। —अलका कौशल

कीमा पफ समोसा

प्रथम सांत्वना पुरस्कार

सामग्री : २५० ग्राम कीमा, ३ कप मैदा, ६ बड़े चम्मच चावल का आटा, १ मध्यम आकार का प्याज, ५-६ लहसुन की कलियां, १ इंच अदरक का टुकड़ा, ४ हरी मिर्च, १/४ छोटा चम्मच मेथी के दाने, १/२ छोटा चम्मच जीरा, १/२ छोटा चम्मच धनिया पाउडर, १/४ छोटा

चम्मच लाल मिर्च पाउडर, १/४ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, २ बड़े चम्मच कसा हुआ नारियल, १/२ छोटा चम्मच नीबू का रस, नमक स्वाद के अनुसार, १ बड़ा चम्मच हरी धनिया की पत्ती महीन कटी हुई, मोयन और तलने के लिए वनस्पति घी।

विधि : मैदे में नमक और तीन बड़े चम्मच घी मिलाकर दोनों हाथों से भलीभांति मसलें। फिर पानी की सहायता से मुलायम गूंध लें और एक सफेद व गीले कपड़े से ढंक कर एक तरफ रख दें। ३ बड़े चम्मच घी में चावल का आटा मिलाकर अच्छी तरह से फेंटें। प्याज को महीन-महीन काट लें। लहसुन, अदरक और हरी मिर्च को एकसाथ पीसकर पेस्ट बना लें। मेथी और जीरा का पाउडर बना लें।

२ बड़े चम्मच घी गरम करें। फिर उसमें कटा प्याज डालकर भूनें। प्याज का रंग हलका भूरा हो जाने पर उसमें लहसुन, अदरक और हरी मिर्च का पेस्ट, धनिया पाउडर और मेथी व जीरा पाउडर मिलाकर दो-तीन मिनट तक और भूनें। अब उसमें हलदी और मिर्च पाउडर, नारियल, कीमा और नमक मिला दें फिर इसे धीमी आंच पर पानी के छींटें दे-देकर पकाएं। जब कीमा पक जाए और उसका पानी सूख जाए तब उसमें नीबू का रस और धनिया पत्ती मिलाकर आंच पर से उतार लें।

गुंधे हुए आटे को एक बार फिर गूंध लें और उससे ६ समान आकार की लोइयां बना लें। एक लोई को पतला बेलकर उस पर चावल के आटे व घी के पेस्ट का १/३ भाग फैला दें। अब दूसरी लोई को बेलकर पहली के ऊपर रख दें। फिर उसे गोल-गोल लपेट कर १/२ इंच के टुकड़ों में काट लें। प्रत्येक टुकड़े के एक भाग को बन्द करके, परत वाले भाग को ऊपर रखें और लम्बाई में बेलें। बन्द वाले भाग पर कीमा मसाला भरकर दोनों किनारियों को पानी या मैदे व पानी का गाढ़ा घोल लगाकर बन्द कर दें। इसी प्रकार अन्य लोइयों से भी समोसे तैयार कर लें। घी गरम करें, फिर आंच धीमी करके समोसों को सुनहरा-भूरा रंग का होने तक तल लें। हरी चटनी या सॉस के साथ परोसें।

—पूनम सिंह

चटपटे नूडल्स समोसे

द्वितीय सांत्वना पुरस्कार

सामग्री : मैदा २५० ग्राम, ५० ग्राम मक्खन मोयन के लिए, १/२ छोटा चम्मच नमक, १ बड़ा चम्मच बारीक कटी हरी धनिया।

भरने की सामग्री : १५० ग्राम नूडल्स, १ बड़ा आलू, १/२ कप उबली हरी मटर, १ बड़ा चम्मच कटा काजू, १०० ग्राम पनीर, ३-४ हरी मिर्च कटी हुई, १ छोटा चम्मच अमचूर, १ छोटा चम्मच गरम मसाला, १/२ छोटा चम्मच पिसी लाल मिर्च, १ छोटा चम्मच नमक, १/४ छोटा चम्मच हल्दी, १ बड़ा प्याज, २ बड़े चम्मच घी, तलने के लिए घी अलग से।

विधि : मक्खन को मैदे में मिलाकर हाथ से मसलें। कटी हरी धनिया, १/२ छोटा चम्मच नमक डालकर अच्छी तरह से मसल कर गूंधें। गीले कपड़े से ढंक कर रख दें। आलू छील कर छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। पनीर के भी छोटे-छोटे टुकड़े कर लें। कड़ाही में घी गरम करके लाल होने तक तल लें।

नूडल्स को उबलते पानी में चुटकी नमक के साथ १०-१५ मिनट तक उबालें। पकने पर छन्नी में डालकर ऊपर से ठण्डा पानी डालें, जिससे नूडल्स अलग-अलग हो जायेंगे। नूडल्स को १०-१५ मिनट छन्नी में ही रहने दें, जिससे सारा पानी निकल जाये और वह चिपचिपे न रहें।

कड़ाही में २ बड़े चम्मच घी गरम करें। प्याज को बारीक काटकर भूनें। नमक, मिर्च, हल्दी डालें। नूडल्स डालें। काजू, आलू मटर, पनीर मिलायें। हरी मिर्च भी मिला दें। अमचूर, गरम मसाला मिलाकर आंच से उतार कर ठण्डा कर लें।

मैदे को थोड़ा और गूंध लें। छोटी-छोटी बॉल्स बनायें। पूरी के आकार में बेलें। बीच से काटें। [illegible] से तिकोना, समोसे [illegible] आकार [illegible] हुए थोड़ा नूडल्स [illegible] का मिश्रण [illegible] धीमी आंच पर [illegible]ल लें। खट्टी-[illegible] चटनी के साथ पेश करें। —[illegible]

सत्तू समोसा

तृतीय सांत्वना पुरस्कार

सामग्री : १ कप जौ व चने [illegible] सत्तू, १/२ कप मैदा, [illegible] चम्मच नमक।

भरावन के लिए: १/४ [illegible] सत्तू, १ उबला आलू (कसा हु[illegible] १/२ कप पनीर दरदरा, १ [illegible] अदरक बारीक कटा, २ हरी [illegible] पिसी हुई, १ छोटा चम्मच [illegible] धनिया, नमक, १/२ चम्मच [illegible] रस, हरी धनिया, १ बड़ा [illegible] मैदा थोड़े से पानी में घोलकर [illegible] रखें।

विधि : सत्तू, मैदा व [illegible] मिलाकर पूरी के आटे के समा[illegible] लें। चिकनाई का हाथ लगा[illegible] तरफ रख दें।

भरावन के लिए: [illegible] बाकी सामान मिलाकर [illegible] मिश्रण बना लें। छोटी-छोटी [illegible] तोड़ कर पतली बेलें तथा बीच [illegible] दो टुकड़े करके, भरावन भरके [illegible] घोल को किनारों पर [illegible] अच्छी तरह चिपका [illegible] रिफाइण्ड या वनस्पति में तलें [illegible] मीठी चटनी के साथ परोसें।

नोट : सत्तू के सानते [illegible] बना लें, वरना सत्तू के मिश्रण [illegible] जाने व समोसे टूट जाने [illegible] रहेगा।

—[illegible]

प्रस्तुत स्तंभ में मनोरमा की पाठिकाओं द्वारा भेजी गयी कुछ विशिष्ट व्यंजन विधियां दी जा रही हैं, आप भी इस स्तंभ के लिए व्यंजन विधियां भेजें। पर इस बात का ध्यान रखें कि वे बहुत सामान्य न हों, उनमें नवीनता अवश्य हो। साथ में अपना पासपोर्ट आकार का चित्र भी भेजें

प्लम रोल

सामग्री : आलूचे २५० ग्राम, पानी एक कप, पिसी चीनी १ बड़ा चम्मच, ब्रेड स्लाइसेज ७-८, मक्खन पिघलाया हुआ आवश्यकता के अनुसार, आइसिंग शुगर १-१/२ छोटा चम्मच, ब्रेड क्रम्ब १ कप।

विधि : आलूचों के गूदे को पानी के साथ एक स्टील की देगची में आंच पर चढ़ा दें। जब गूदा पककर गाढ़ा हो जाए तो उसमें चीनी मिला कर गाढ़ा, जैम जैसा मिश्रण बनाकर उतार लें। स्लाइसेज पर आलूचे का मिश्रण लगाएं और उसे कस के रोल कर दें। ऊपर से पिघला मक्खन छुरी से लगा दें, फिर क्रम्ब में रोल कर लें। चिकनाई लगी ट्रे में रोल रखें। जिस से रोल मुड़ता है, वह हिस्सा नीचे रखें, ताकि रोल खुलें नहीं। अवन में रोल भूरे होने तक सेकें। बाहर निकालने पर थोड़ी-थोड़ी आइसिंग शुगर बुरक कर चाय के साथ ठंडा या गरम पेश करें।

—अजमत सुल्ताना

पपीता कंद

सामग्री : कच्चा पपीता १ किलो, खोवा १/२ किलो, शक्कर १ किलो, किशमिश, चिरौंजी, बादाम, पिस्ता, इलायची, नारियल का कस अन्दाज से।

विधि : पपीते को छीलकर कस लें, फिर उबालकर बांस की डलिया या अन्य किसी बर्तन में पलट दें, जिससे पानी निकल जाये। खोवा धीमी आंच पर भून लें। चीनी की एक तार की चाशनी बनाकर उसमें किशमिश और भुना हुआ खोवा डालकर चम्मच से चलाती रहें। अब पपीता डाल कर चीनी के साथ पकाएं। आंच तेज कर दें। जब जमने लायक गाढ़ा हो जाये तब नीचे उतार कर थाली में घी लगाकर जमा दें। ऊपर से मेवा एवं चांदी का वर्क चिपका दें। जब कन्द ठण्डा हो जाये तब मनचाहे आकार के टुकड़े काटकर खाएं-खिलाएं।

—श्रीमती पुष्पा कटारिया

सफेद बूंदी की शाही खीर

सामग्री : १० कप दूध, घी तलने के लिये, १ बड़ा चम्मच पिस्ते कटे हुए, १/२ छोटा चम्मच पिसी छोटी इलायची, १०० ग्राम मैदा, १०-१२ बादाम कतरे हुए, १/२ कप काजू पिसा हुआ, स्वादानुसार चीनी, चांदी के वर्क।

विधि : पिसे काजू ८ कप दूध में डाल कर उबलने को रखें। दूध आधा हो जाने तक उबालें तथा चलाती रहें। अब इसमें चीनी मिलाकर उबालें, फिर फ्रिज में ठंडा करें।

मैदा में पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। कड़ाही में घी गर्म करें और छेदवाली पौनी से मैदे की बूंदियां छान लें। सिकने पर निकालें। शेष २ कप दूध गर्म करके उसमें चीनी मिला लें। ठंडी बूंदियां इस गर्म दूध में डाल दें। फ्रिज में ठंडी करें। परोसने से पहले गाढ़ा किया हुआ दूध बूंदी पर डालें और पिसी इलायची, बादाम व पिस्ता छिड़क दें। वर्क सजा दें और खूब ठंडी करके परोसें।

—श्रीमती कमला देवी

भतु (सिन्धी दलिया)

सामग्री : १०० ग्राम दरदरा गेहूं (दलिया), ७५ ग्राम चीनी, २०० मिली० पानी, २०० मिली० दूध, १ छोटा चम्मच नमक, २ साबुत इलायची, ४-५ दाने साबुत काली मिर्च, १/२ छोटा चम्मच साबुत जीरा, १ बड़ा चम्मच देशी घी, मक्खन अथवा तेल (स्वादानुसार), १० ग्राम कतरा काजू, बादाम और पिस्ता (ऐच्छिक), चांदी का वर्क (ऐच्छिक)।

विधि : कुकर में घी गरम करके उसमें जीरा, काली मिर्च, दरदरा गेहूं और इलायचीदाना डाल कर पांच मिनट तक हलकी आंच पर भूनिये। जब सोंधी गंध उठने लगे तो पानी, नमक और चीनी डालकर १५ मिनट तक प्रेशर पर पकाइये। दलिया अच्छी तरह गल जाने पर दूध मिलाकर चलाते हुये एक उबाल आने दीजिए मलाईदार गाढ़ा दलिया तैयार है। गर्मा-गर्म नाश्ते में परोसें या ठंडा करके फ्रिज में रख दें। चार-पांच घंटे बाद चांदी के वर्क और कतरे हुये सूखे मेवे से सजाकर 'स्वीट डिश' की भांति प्रयोग करें। चीनी की मात्रा आप स्वादानुसार कम-ज्यादा कर सकती हैं।

—बीना टहिल्यानी

नमक के विविध उपयोग

बर्तन, चांदी के आभूषण आदि पर यदि कालापन आने लगे तो गरम पानी में थोड़ा नमक डालकर इन्हें धोइये। फिर ठण्डे पानी से धोकर साफ कर लें। मैल और कालापन दूर हो जायेगा।

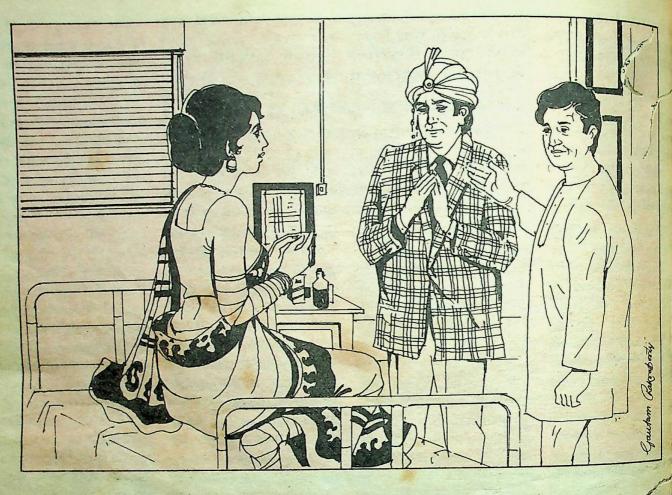
० यदि आपको बहुत दिनों तक के लिए चावल रखना हो तो उसमें महीन पिसा नमक थोड़ा-थोड़ा मिलाकर बरतन में बन्द कर दीजिए। चावल में कीड़े नहीं लगेंगे।

० कपड़े पर अगर खून, स्याही आदि के दाग छूट न रहे हों तो उन्हें नमक घुले पानी से धोइये। दाग छूट जायेंगे।

० गैस के चूल्हे पर खाना बनाते समय विविध तरल पदार्थ गिरते रहते हैं और उनके गिरने से जलने की गंध तथा उसकी तह बैठ जाती है। यदि महीन नमक घिस कर सफाई की जाय तो गन्दगी और गंध दूर हो जाती है।

—विमला शर्मा

अस्पताल के बर्न वार्ड में शादी

शादी और वह भी अस्पताल के बर्न वार्ड में—है न, अचरज की बात! सिलसिलेवार पूरा ब्योरा जानने के लिए पढ़िए यह प्रेरक सच्ची कहानी!

इस घटना को कुछ अधिक समय नहीं हुआ है। शायद एक साल भी नहीं। यह नौजवान एक पढ़ा-लिखा युवक है। शिक्षा-दीक्षा के पश्चात जब उसे अच्छी नौकरी नहीं मिली, तो उसने टेलरिंग के कोर्स में डिप्लोमा ले लिया। फिर मेरठ शहर में टेलरिंग की एक दुकान खोल ली और स्वयं 'कटर' और 'डिजाइनर' बन बैठा। वह अंग्रेजी पढ़-लिख सकता था। जुबान का बड़ा मीठा था। अपने ग्राहकों का दिल मुट्ठी में करना जानता था। जो एक बार उसकी दुकान पर आया, वह उसका परमानेंट ग्राहक हो गया।

वह अपने चाचा के पास रहता था। पिता की मृत्यु हो चुकी थी। घर में बूढ़ी मां और बाकी घर सूना। उसकी उम्र केवल बीस-बाइस वर्ष थी। शक्ल-सूरत अच्छीखासी और रंग गोरा था।

एक दिन मां ने कहा, "अब तुम्हारा काम तो चल निकला है, शादी कर लो, तो मुझ बुढ़िया को सहारा मिल जाएगा। चूल्हा-चौका देखना पड़ता है। बूढ़ा शरीर है, थक जाती हूं, बेटे।"

लड़का मां की बात सुनकर हंस पड़ा, "मां, तुम मुझे अभी से कैदी बनाना चाहती हो। कुछ दिन तो चैन से रहने दो। नई बहू आ जाएगी तो और झगड़े-बखेड़े शुरू हो जाएंगे। यदि वह बुरे स्वभाव की हुई तो तुम्हारा और मेरा नाक में दम कर देगी।"

कहने को तो उसने मां से यह कह दिया, परंतु मां की बात दिल पर असर कर गई। वह बहुत प्रेम करता था। उसने दिल में निर्णय कर लिया कि अब कर लेनी चाहिए।

अब सवाल यह था कि कैसे तलाश की जाए? चाचा किसान आदमी था। उसका समय गांव की खेती-बाड़ी देखभाल में ही निकलता था। कोई पढ़ा-लिखा भी नहीं इसलिए अपने भतीजे के लिए लड़की तलाश करना उसके रोग नहीं था।

पर लड़के की यह मुश्किल अचानक ही हल हो गई। एक हिन्दी अखबार में उसने एक वैवाहिक विज्ञापन पढ़ा। विज्ञापन के अनुसार लड़की और मैट्रिक पास, नाच-गाने की शौकीन, उसके पिता की चुकी थी। बड़ी बहन की

की थी। दिल्ली में उनका अपना कान था। वे लोग साधारण पढ़े-लिखे बेरोजगार लड़के की तलाश में थे।

लड़के हरिमोहन ने अपनी फोटो और काम-धंधे का खुलासा लिखकर भेज दिया। माहवारी आमदनी २००० रुपये बतायी।

लड़की का नाम बीना था। तस्वीर में लड़का अच्छा खासा लगता था। उसने पैंट और बुशर्ट पहन रखी थी। लड़की वालों को लड़के की तस्वीर पसन्द आ गयी।

एक दिन बीना के जीजाजी चुपचाप मेरठ आकर हरिमोहन को देख गये। उन्हें भी लड़का पसन्द आया। उसकी दुकान फैशनेबल इलाके में थी। हर समय दुकान पर ग्राहकों का जमघट लगा रहता था। शादी पक्की हो गई।

कुछ समय और बीता तो शादी सिर पर आ पहुंची। कल बीना की बारात आएगी। घर में ढोलक बजने लगी। गाना-बजाना आरम्भ हो गया। बीना के हाथों में मेहंदी लगाई गई। उसे नहला कर सजा-सजाया गया। मोहल्ले की लड़कियां और सहेलियां उसे घेरे बैठी थीं और चुहल कर रही थीं। बीना चुपचाप सिर झुकाये बैठी थी।

रात के बारह बज गये। मेहमानों की भीड़ कम हो गयी। नींद सभी की आंखों में उतर आई थी। इसलिए धीरे-धीरे सब खिसक गईं। कमरा खाली हो गया। केवल बीनां और उसकी दीदी ही रह गई। इतने में बीना की मां ने कमरे में प्रवेश किया। बोली, "बीना रानी! तुम आज यहीं जमीन पर बिस्तर लगा कर सो जाओ। शिव-पार्वती की तस्वीर के पास घी का दीपक जल रहा है। इसे सारी रात जलना होगा। कहीं बुझ न जाए, इस बात का ख्याल रखना। हम लोग साथ के कमरे में सो रहे हैं।"

बीना ने वैसा ही किया, जैसे मां ने कहा था। मां और दीदी कमरे से बाहर निकल गईं। बीना ने भी दिन के कपड़े बदल लिए और जलते दीपक के पास ही बिस्तर बिछाकर लेट गई। दिन भर की थकी-मांदी थी, तुरन्त ही नींद आ गई और वह स्वप्नलोक में जा पहुंची।

आखिर जो होना था, वह होकर ही रहा। जब बीना गहरी नींद में सो रही थी, तो उसकी साड़ी का पल्लू अचानक ही जलते दीपक पर जा पड़ा और कपड़ों में आग लग गई। बीना घबराकर उठ खड़ी हुई और 'आग-आग' का शोर मचाने लगी। साथ के कमरे में सब लोग जो सोए हुए थे, दौड़े और आग बुझाने में लग गए।

खैर आग तो बुझ गई, परन्तु बीना का शरीर कई जगह से गम्भीर रूप से जल गया। वह रोने-चिल्लाने लगी। दिन निकलते ही अस्पताल की एम्बुलेंस आई और बीना, उसकी मां, व जीजाजी अस्पताल जा पहुंचे। डॉक्टरों ने गौर से बीना के शरीर का मुआयना किया। और बोले, "शुक्र करो, लड़की की जान बच गई, केवल ५० प्रतिशत जली है।" मां ने यह बात सुनकर चैन की सांस ली। अब सवाल यह था कि संध्या समय बारात आने वाली थी। उसका क्या होगा?

जीजाजी बोले, "मैं अभी अर्जेण्ट तार दिए देता हूं कि हादसा हो गया है। शादी नहीं हो सकती। अभी बारात लेकर मत आइए।"

पर तार मेरठ नहीं पहुंचा। न जाने तार कहां खो गया था।

बीना की इस दुर्घटना से सब परेशान थे और सब मुंह लटकाये बैठे थे। उधर मेरठ से बारात धूमधाम से रवाना हो गई और समय पर दिल्ली आ पहुंची। फिर बाराती जब जनवासे पहुंचे, तो यह देखकर हैरान रह गए कि वहां तो धूल उड़ रही है। स्वागत द्वार का ढांचा मुंह चिढ़ा रहा है कि मियां, यहां क्यों आए हो, यहां तो शादी का कोई प्रोग्राम नहीं।

बाराती, हरिमोहन और उसके चाचा यह तमाशा देखकर उबल पड़े और लगे लड़की वालों को गालियां देने। बोले, "यह कैसा पागलपन है? हमने ऐसा स्वागत तो सारे जीवन में नहीं देखा। न जाने किस जन्म का बदला इन्होंने आज हमसे लिया है।

इधर यह बातें हो ही रही थीं कि एक सज्जन गुलाबी पगड़ी बांधे और गले में पटका डाले सामने से आते हुए दिखाई दिए। वह पास आकर हाथ जोड़कर खड़े हो गए। बोले, "मैं लड़की वालों के घर का दामाद हूं। उनकी बड़ी लड़की मुझे ब्याही हुई है। छोटी लड़की बीना कल रात अचानक ही एक हादसे का शिकार होकर जल गई। अस्पताल में पड़ी है। इसमें किसी का कोई दोष नहीं, हमने आज सुबह ही आपको एक्सप्रेस तार दिया था, कि शादी नहीं हो सकती। शायद तार आपको नहीं मिला। शादी तो अब हो नहीं सकती, लड़की इस योग्य नहीं, कि जयमाला लेकर शादी के मंडप में आए। चूंकि आप आ गए हैं, इसलिए हमारे सिर आंखों पर। आपकी सेवा करना हमारा धर्म है। अगर आप लोग आज की रात यहां रहना चाहते हैं तो शौक से रहिए। हम आपके भोजन और खाने-पीने का सब प्रबन्ध कर देंगे। पर कृपानिधान, क्रोध मत कीजिए। हमने जान-बूझ कर कुछ नहीं किया। आप सब सामने के होटल में चलिए और चाय-नाश्ता ग्रहण कीजिए।"

ये बातें सुनकर हरिमोहन, उसकेचाचा और बाराती शांत हो गए। हरिमोहन ने सिर की जो पगड़ी उतार फेंकी थी, उसे फिर बांध लिया और हाथ जोड़कर बोला, "क्षमा कीजिए। हमसे गलती हुई। बस, आपसे केवल इतनी ही प्रार्थना है कि मुझे अपने साथ अस्पताल ले चलिये, जहां लड़की का इलाज हो रहा है, ताकि मैं भी उसे देख सकूं।" लड़की के जीजाजी हरिमोहन को कार में बैठाकर अस्पताल ले गए।

जब ये लोग बर्न वार्ड में पहुंचे, जहां बीना का इलाज चल रहा था, तो बीना अपने पलंग पर बैठी हुई थी। उसके शरीर पर कई जगह पट्टियां बंधी हुई थीं। वह अपने जीजाजी के साथ एक अजनबी को देखकर हैरान रह गई। जब उसकी दृष्टि उसकी पगड़ी और कलगी पर पड़ी, तो वह कांप उठी कि हो न हो यह तो मेरे ही मनमोहन हैं, जो मुझे देखने आए हैं। तभी जीजाजी की आवाज उसके कान में गूंज उठी। वे बोले, "बीना रानी, इन्हें पहचाना नहीं, यह तुमसे मिलने आए हैं। और पूछ रहे हैं कि तबीयत कैसी है?"

बीना क्या जवाब देती। शर्म से गर्दन झुका ली उसने और सिर झुकाकर दोनों हाथ जोड़कर प्रणाम किया।

हरिमोहन ने कहा, "मैं इनका दिल तोड़ना नहीं चाहता। अगर अस्पताल वालों को कोई परेशानी न हो, तो आप अभी-अभी किसी पंडित को यहां बुला लाइये। वह चुपचाप विवाह के मन्त्र बोल देगा। और ये मेरे गले में जयमाला डाल देंगी। मैं सिंदूर से इनकी मांग भर दूंगा। बस हो गयी शादी। रुखसत तभी होगी जब यह चलने-फिरने योग्य हो जाएंगी। मैं उस समय स्वयं आकर इन्हें विदा करा मेरठ ले जाऊंगा।"

जब अस्पताल के डॉक्टरों से इस विषय में बात की गई, तो वे चौंक उठे। बोले, "आज तक तो यहां ऐसा हुआ नहीं। यह पहली बार आप करना चाहते हैं। पर आपके विचार पवित्र हैं इसीलिए आप चुपचाप आधे घंटे में सारा काम कर लीजिए। हां, बाकी मरीजों को कतई असुविधा न हो। पंडित को मन्त्र मन-ही-मन पढ़ने होंगे। चूंकि इनका पलंग कोने में ही है इसलिए सुविधा भी रहेगी।"

तब सारा प्रबन्ध तुरत-फुरत कर दिया गया। बीना ने फूलमाला हरिमोहन के गले में डाली और हरिमोहन ने अपनी दुल्हन की मांग में सिंदूर भर दिया। बीना का चेहरा एकदम खिल उठा। उसे लगा जैसे किसी देवता ने स्वर्ग से आकर उसका उद्धार कर दिया हो!

—के० एम० भटनागर

(पृष्ठ ४३ का शेष)

गई हूं। मैं सहज जीवन जीना चाहती हूं।" मैंने छटपटा कर उत्तर दिया।

"देखो दीर्घा, यह तो एक परीक्षा है। तुम्हें स्वयं ही अपने अन्तर में झांक कर देखना होगा कि कांटा कहां है? मैं तो एक मित्र के नाते तुमसे सहानुभूति प्रकट कर सकता हूं, किन्तु दीर्घा, रास्ते तो मनुष्य को स्वयं ही तय करने पड़ते हैं। इस प्रकार उंगली पकड़ कर चलने से तुममें आत्म-विश्वास कैसे आयेगा?" अपूर्व ने मुझे भाषण देना आरम्भ कर दिया था और इसके लिये मैं बिलकुल तैयार नहीं थी मैंने पूछा, "मैं तुमसे कब और कहां मिल सकती हूं, अपूर्व?"

"दीर्घा, फिलहाल कुछ दिन शान्ति रखो। अजेय को नॉर्मल हो जाने दो।"

"तुम्हें अजेय के बारे में क्या मालूम है?" मेरा मन घबराने लगा था।

"यही, कि वह हमारे बारे में जानता है। हमारे कलकत्ता से दिल्ली आने के बारे में भी उसे मालूम है। एयरपोर्ट गेस्ट हाउस की बात भी..." वह कुछ और कहता, कि मैंने बात काट कर कहा,

"तुम्हें किसने बताया?"

"इससे क्या अन्तर पड़ता है दीर्घा?"

"पड़ता है। बहुत अन्तर पड़ता है।" मैंने उत्तेजित हो कर कहा।

"तुम अजेय से डरते हो न अपूर्व?" अब मेरे स्वर में व्यंग आ गया था। "तुमने तो कहा था कि तुम अजेय का सामना कर सकते हो, इतना साहस है तुममें। किन्तु...तुम भी वही निकले। केवल एक बेकार पत्थर के टुकड़े। खैर...अब एक अन्तिम बात और सुन लो अपूर्व, मैं अब कभी तुमसे नहीं मिलूंगी। आज, इसी समय मैं सब कुछ समाप्त कर रही हूं...।" और मैंने रिसीवर रख दिया।

किन्तु संबंध तोड़ देने से क्या स्मृतियां भी हृदय के किसी कोने में दब कर रह जाती है। मैं बहुत दुःखी थी। अपूर्व और अजेय ने मुझे, मेरी भावनाओं के टुकड़े कर दिये थे, मैं दुविधाओं के बीच डूब-उतरा रही थी।

और इसी समय मुझे एक वरदान की तरह आई०सी०एस०एस०आर० की ओर से एक पत्र मिला। मैंने कई माह पूर्व एक शोध परियोजना बनाई थी—सामाजिक मूल्यों के परिप्रेक्ष्य में भारतीय व अमरीकी कामकाजी महिलाओं के स्वत्व का अध्ययन, जिसके लिये मुझे आर्थिक सहायता मिली थी, कि मैं अमरीका जाकर ... शोध कार्य कर सकूं। इस पत्र को पाकर ... अनुभव किया कि मेरी मंजिल न तो अपूर्व है ... न ही अजेय। मेरा उद्देश्य, मेरे जीवन का ... कुछ और ही है, शायद यह कि मैं अपने जीवन ... भरपूर उपयोग करूं, स्वयं से परिचित हो सकूं ... अपनी एक अलग पहचान बना सकूं। मेरे हृदय ... ज्वालामुखी शान्त हो चुका था और मैंने ... राह खोज ली थी।

तभी घोषणा हुई, 'न्यूयार्क जाने ... फ्लाइट तैयार है। यात्रियों से अनुरोध है कि ... नं० ३ से प्रस्थान करें।'

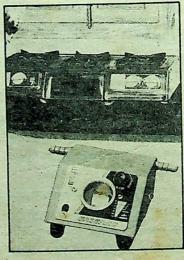
कशमकश के क्षण बीत चुके थे ... दुविधाओं की नदी पार कर के किनारे पर आ ... थी। मेरी आंखों के सामने मेरी मंजिल थी ...

मैंने बाहर की ओर देखा—कुहरा ... लगा था और सूर्य धीरे-धीरे ऊपर उठने लगा ...

मैं सधे हुए कदमों से विमान की ओर ... पड़ी। अब मैं अपने जीवन की नई भूमिका ... के लिये पूरी तरह तैयार थी, क्योंकि मैं ... मंजिल की पुकार अच्छी तरह सुन रही थी ...

बाजार में नया सामान

नवरंग मसाले

अशोका फूड्स एण्ड डिहाइड्रेट्स संस्थान, कानपुर ने नवरंग मसाले का उत्पादन प्रारंभ किया है। इसका प्रमुख आकर्षण है, नाइट्रोजन फ्लश्ड पैक जो नवरंग मसाले की विशिष्टता है। अत्याधुनिक तकनीक 'नाइट्रोजन फ्लश्ड पद्धति' भारत में प्रथम बार मसालों की पैकिंग में प्रयोग की जा रही है। इस पैकिंग में मसालों की सुरक्षा अवधि बहुत बढ़ जाती है अर्थात मसाले एक लंबी अवधि तक खराब नहीं होते। स्वाद और सुगन्ध से भरपूर रहते हैं तथा किसी प्रकार की मिलावट का भय नहीं रहता। स्वास्थ्य सुरक्षा की दृष्टि से भी यह बढ़िया हैं। डिब्बाबंद मसालों की तुलना में ये मसाले किफायती हैं। यह मसाले 'एगमार्क' द्वारा प्रमाणित और परीक्षित हैं जो उनकी शुद्धता व गुणवत्ता का प्रतीक है।

गैसगार्ड

एक समय था जब खाना बनाने के लिए घर–घर में कोयले की अंगीठी या फिर स्टोव का उपयोग होता था। समय के साथ-साथ अब लगभग हर घर में इसका स्थान खाना बनाने की गैस ने ले लिया है। जहां एक ओर गैस गृहिणियों के लिए वरदान साबित हुई है तो दूसरी ओर गैस लीकेज की वजह से या कि... सी असावधानी से कई ... दुर्घटनाएं भी हुई हैं, जिससे ... जान व माल की क्षति होती है ... साथ-साथ एक और भी समस्या ... है जैसे कि घर में मेहमान ... आये हैं और अचानक गैस ... गृहिणियों की इन समस्याओं ... मद्देनजर रखते हुए 'इण्टल ... प्रा०लि०, चण्डीगढ़' ने हाल ... एक विशेष प्रकार का ... गैसगार्ड तैयार किया है जिससे ... बात का पता लगाया जा सकता ... क्या गैस में किसी भी प्र... लीकेज है। इसी प्रकार इस ... में लगे मीटर द्वारा यह ... लगाया जा सकता है कि सि... गैस कितनी मात्रा में उपलब्ध ... समय रहते आप नये सिलेंडर ... व्यवस्था कर सकें। गैसगार्ड ... कंपनी के गैस चूल्हे के सा... किसी झंझट के लगाया जा ... वह भी केवल थोड़े से खर्च ...

पूर्व प्रदर्शित सीरियल 'उड़ान' दोबारा छोटे पर्दे पर प्रसारित होने जा रहा है। यहां प्रस्तुत है इस सीरियल की निर्मात्री एवं नायिका कविता चौधरी से की गयी एक मुलाकात का विवरण

आ रहा है 'उड़ान' दोबारा

...न दर्शकों ने टीवी सीरियल, 'उड़ान' को ... किया था, उन्हें यह जानकर खुशी ... कि 'उड़ा...' एक बार फिर से छोटे पर्दे पर ...ला है। ...कन यह भी सच है कि एक ही ...यल दूसरी बार देखने पर पहले वाला ...ण और नयापन नहीं रहता। 'उड़ान' के ...में भी क्या यही होने जा रहा है ? इस प्रश्न का ... पाने के लिए हमें 'उड़ान' की निर्मात्री एवं ...का कविता चौधरी के पास जाना पड़ा, जो ... बड़ी बहन आई०पी०एस० अधिकारी ...ी चौधरी के साथ बम्बई के नेपियन-सी रोड ...स्थित सरकारी आवास में रहती हैं।

"मैं जानती थी कि 'उड़ान' का उत्तरार्ध ... बिना मैं स्वयं संतुष्ट नहीं हो पाऊंगी। वह ...दिल और दिमाग पर छाया रहेगा। 'उड़ान' ...र्ध में खंडश बंटी हुई घटनाओं में न तो ...ों के साथ पूरा न्याय हो पाया था और न ही ...णी कार्यक्षेत्र ही समुचित विस्तार पा सका ... इसीलिए इसका अगला भाग बनाना ...यक था," कविता चौधरी ने बताया।

"पहले प्रसारित 'उड़ान' में कल्याणी के ...में प्रेम का अविर्भाव नहीं हुआ था। क्या इस ...में दर्शकों को कोई नायक भी दिखाई ...?"

"हां, वह तो है," वह हंसते हुए बोलीं, "कल्याणी रूपी कविता के सामने हम शेखर कपूर को प्रेम-निवेदन करते हुए देखेंगे।"

लेकिन कविता कहानी का मुख्य अंश अभी बताने को तैयार नहीं हुईं।

प्रेम कल्याणी के जीवन की छोटी-सी घटना मात्र है। पहली बार जब हमने कल्याणी से विदा ली थी, तो हमने देखा था कि उसके पुरुष सहकर्मी उसकी सफलता के संदर्भ में शंकित थे। दूसरी बार हम कल्याणी को आत्मविश्वास से भरी हुई, सफल और सामान्य दर्शकों द्वारा स्वीकार करने योग्य दिखाना चाहते हैं। हम अपने दर्शकों को यह भी दिखाना चाहते हैं कि सफल होने के बाद कल्याणी के जीवन में क्या और कैसे घटा। कल्याणी समानताविहीन वर्ग के बीच में उभरकर आर्थिक और सामाजिक सीढ़ी पर ऊपर की दिशा में किस तरह बढ़ी, यह पहली बार दिखाया गया था। दर्शकों को यह सब बहुत ही सामान्य लगा था, क्योंकि इस उत्थान में दर्शक अपने आप को 'आइडेंटीफाई' कर सके थे। लेकिन दूसरी बार की 'उड़ान' में यह आइडेंटीफिकेशन नहीं होगा, क्योंकि हमारे देश में एक सफल महिला पुलिस अधिकारी कम ही मिलती हैं, जबकि सफल पुरुष पुलिस अधिकारियों की कमी नहीं। दर्शकों पर हुई प्रतिक्रिया को हम देखना चाहते हैं।" कविता कहती हैं।

"इसका मतलब है कि दूसरी 'उड़ान' थोड़ी बहुत 'फेमिनिस्ट' होगी ?"

"नहीं, मुझे तो ऐसा नहीं लगता। मैं साम्यवाद में विश्वास करती हूं, वह चाहे जिस स्तर का हो।"

कविता स्वयं ही स्क्रिप्ट लिखती है क्योंकि उनके विचार से स्क्रिप्ट राइटर अत्यधिक पेशेवर और व्यापारिक हो गए हैं।

"लेकिन, निर्देशन, अभिनय, संवाद और स्क्रिप्ट वगैरह सभी जिम्मेदारियों को वहन करना आपको असुविधाजनक नहीं लगता ?"

"हां लगता तो है। लेकिन नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा में मैं अभिनय का प्रशिक्षण लेने ही गई थी और फिल्मों के क्षेत्र में भी अभिनेत्री बनने ही

आई हूं। इसीलिए कल्याणी की भूमिका चुन लेना मेरे लिए स्वाभाविक ही है। इसके अलावा कल्याणी के रोल में किसी दूसरी अभिनेत्री को लेने से पूर्ववर्ती मुख्य चरित्र के फिल्मांकन में बाधा उत्पन्न होती।

पहली बार 'उड़ान' की शूटिंग के समय कविता अपने काम में इस तरह डूब गई थी, कि राष्ट्रीय पुलिस अकादमी में वह घोड़े पर से गिर पड़ी थीं। चेहरे की हड्डी के टूट जाने से उन्हें एक महीने तक इलाज कराना पड़ा था। इस बार भी कराटे और जुजुत्सु सीखते समय गिर पड़ने से उनकी पीठ पर चोट लग गई थी। बातचीत के दौरान उन्होंने कई बार स्थान परिवर्तन किया, जमीन पर बैठीं, टहलती रहीं और अपनी पीठ पर स्वयं ही मालिश करने की कोशिश करती रहीं। उनके अनुसार दोनों बार की घटनाएं मात्र दुर्घटनाएं थीं। विषयवस्तु में डूब जाने की बात कहना निरर्थक है।

"कल्याणी बताती हैं, मेरा काम बहुत मुश्किल है। सामान्य दर्शकों के मनोरंजन के लिए कल्याणी का विवाह कितना आवश्यक है—इस विषय पर मेरे अपने विचार हैं कि महिलाओं का विवाहित होना एक सामाजिक आवश्यकता है और इस तथ्य को मेरे सीरियल के अंत में मान भी लिया गया है। इसके अलावा कुछ आदर्शों को व्यावसायिक आवश्यकता के अनुसार काटना-छांटना तो पड़ता ही है।

दूसरी 'उड़ान' में कविता ने कल्याणी को पारम्परिक आदर्श महिला का रूप देना भी चाहा है। इसीलिए इस भाग में हम एक और शिक्षित, आई०ए०एस० महिला से परिचित होंगे। कल्याणी से उसकी मित्रता के माध्यम से कविता यह समझाना चाहती हैं, कि कल्याणी अद्वितीय महिला नहीं है और दो उच्च शिक्षित और महत्वाकांक्षी महिलाओं के बीच मित्रता सामान्य बात है। एक महिला के साथ दूसरी महिला का संपर्क मात्र प्रतियोगिता अथवा ईर्ष्या पर आधारित नहीं होता। इस बार कल्याणी को उसकी मां के और अधिक नजदीक देखा जाएगा। पहले अध्याय में कल्याणी की अधिक घनिष्ठता अपने पिता से थी।

मैंने कविता से पूछा कि उन्होंने कल्याणी के चरित्र को ग्लैमर से इतनी दूर क्यों रखा है? इसके पीछे क्या कोई गूढ़ उद्देश्य निहित है? उनका उत्तर था, "मुझे लगता है कि हमारे समाज में महिलाओं सहित अधिकतर लोग सौन्दर्य को प्रधान विषय मानते हैं। कोई महिला चाहे किसी क्षेत्र में हो, कितनी ही उच्च शिक्षित क्यों न हो, यह मनोभाव हर कहीं फैला हुआ है। लेकिन मैं समझती हूं कि सादगी मे भी सौन्दर्य प्रस्फुटित होता है और इस कमनीयता, लावण्य, ... सौन्दर्य के साथ नाक-नक्श या शरीर ... कोई संबंध नहीं होता। उदाहरण के लिए मैं ... बाओकार की ओर ध्यान दिला... चाहूंगी ... कल्याणी की मां की भूमिका निभा रही हैं। ... परम्परागत मानदण्डों के अनुसार क्या वह ... हैं? लेकिन उनके व्यक्तित्व का सौन्दर्य ... सुन्दर बनाता है।

एक से अधिक काम कविता कभी हाथ में नहीं लेती। दूसरी 'उड़ान' का काम खत्म होने ... वह फीचर फिल्म का काम हाथ में ... व्यावसायिक फिल्मों में निर्देशन या अभिनय ... में भी उन्हें कोई ऐतराज नहीं है।

कविता कहती हैं, "व्यवसाय की दृष्टि से कॉमर्शियल फिल्मों का सफल होना बहुत ... है। इसी वजह से निर्माता-निर्देशकों को ... सस्ते मनोरंजन की ओर ध्यान देना पड़ता ... लेकिन मेरे विचार से व्यवसाय और ... बीच संतुलन की आवश्यकता है और वह ... है। किसी भी निर्माता-निर्देशक को व्याव... उद्देश्यों के सामने घुटने टेककर कला का ... घोटने की जरूरत नहीं। अवसर मिलने ... इसे प्रमाणित कर दूंगी।"

'घर-परिवार की खुशी सबसे पहले है'

—अलका दसौर

अलका दसौर एक जाना-पहचाना नाम है। दूरदर्शन की इस आकर्षक उद्घोषिका ने लगन व सूझ-बूझ से अपना रास्ता बनाया है। पेश है, उनकी रोजमर्रा जिन्दगी से जुड़ी कुछ रोचक जानकारी

दिल्ली में जन्मी, पली और बढ़ी श्रीमती अलका दसौर दिल्ली दूरदर्शन की एक लोकप्रिय हिन्दी उद्घोषिका हैं। राजस्थानी परिधान विशेषतः जयपुरी साड़ी उन्हें बेहद पसंद है। बागवानी व शॉपिंग करना उनकी विशेष दिलचस्पी है। हां, सिलाई-कढ़ाई से उनका कोई नाता नहीं है। यहां उनसे की गयी मुलाकात के कुछ महत्वपूर्ण अंश दिये जा रहे हैं।

प्रश्न : आप दूरदर्शन पर उद्घोषिका कब और कैसे बनीं?

उत्तर : कॉलेज के वक्त से स्टेज पर वाद-विवाद प्रतियोगिता, नृत्य, बैले आदि में भाग लेती रही हूं। इसी शौक ने मुझे प्रोत्साहित किया, कि मैं दूरदर्शन पर भी कार्यक्रम पेश करूं। पहली बार सितंबर १९८५ में मैंने दूरदर्शन पर एनाउंसर का काम किया और तब से आज तक 'साप्ताहिकी', 'आप और हम', विभिन्न प्रकार के एनाउंसमेंट, कई वृतचित्रों को आवाज देने आदि का सिलसिला जारी है। अब तक मैं हजार से अधिक दूरदर्शन कार्यक्रम कर चुकी हूं। मेरे दर्शकों और शुभचिंतकों ने मेरे काम को काफी सराहा है।

प्रश्न : अपनी पढ़ाई-लिखाई के बारे में कुछ जानकारी देंगी?

उत्तर : मैं दिल्ली में ही पढ़ी-लिखी हूं। सीनियर सेकेण्डरी सेंट ...मिस स्कूल से और १९७९ में दिल्ली विश्वविद्यालय के जानकी देवी महाविद्यालय से बी०ए० की डिग्री हासिल की। फिर नर्सरी अध्यापिका की ट्रेनिंग भी की। बाल भारती स्कूल में ५ वर्ष तक पढ़ाया। सन् १९८४ में मैंने अध्यापन कार्य छोड़ दिया।

प्रश्न : आप दूरदर्शन की व्यस्त जिन्दगी के साथ घर को किस प्रकार संभाल पाती हैं?

उत्तर : मेरी शादी सन् १९७९ में श्री सतीश दसौर से हुई। सतीश एक आर्टिस्ट हैं और फाइनेंस कंपनी का बिजनेस करते हैं। दो बेटियां हैं मेरी। उनसे मुझे बहुत सहयोग मिलता है। सर्वप्रथम मैं गृहिणी हूं और घर के प्रति अपनी जिम्मेदारी को कुशलतापूर्वक निभाती हूं। घर या परिवार की खुशी की कीमत पर मैं कुछ नहीं करती।

प्रश्न : आपके शौक क्या-क्या हैं?

उत्तर : गीत और संगीत से बेहद लगाव है। फिल्मी गीत व भजन भी गाती हूं। दूरदर्शन उद्घोषिका के रूप में मुझे कई कला व सांस्कृतिक संगठनों ने पुरस्कृत भी किया है।

प्रश्न : किस तरह का पहनावा ज्यादा पसंद करती हैं?

उत्तर : हर प्रकार की पोशाक पहन लेती हूं, सिर्फ जीन्स नहीं पहनती हूं। शोख रंगों में खासतौर से लाल रंग अधिक पसंद है। बड़ी गोल लाल बिंदी भी बेहद अच्छी लगती है।

प्रश्न : आपके हाथ में ५-६ अंगूठियां देखकर लगता है कि आप कई किस्म के कीमती स्टोन्स पहनना पसंद करती हैं। वजह?

उत्तर : हां पन्ना, पुखराज व अन्य कई कीमती स्टोन्स के आभूषण पहनना पसंद करती हूं। मेरा ईश्वर में अटूट विश्वास है। नाक में मोती पहनना भी पसंद करती हूं।

प्रश्न : अपने आपको स्वस्थ और तंदुरुस्त रखने का कोई खास तरीका?

उत्तर : मैं सुबह उठकर १० मिनट व्यायाम करती हूं। अपनी खुराक पर नियंत्रण रखती हूं। खुद शाकाहारी हूं। हां, पति के लिए मांसाहारी खाना बनाती हूं। सफाई मुझे बेहद पसंद है।

प्रश्न : मार्डलिंग या फिल्मों में अभिनय की इच्छा रखती हैं?

उत्तर : शादी के बाद तो इस तरफ कभी सोचा ही नहीं। वैसे मुझे मीना कुमारी व हेमा मालिनी बेहद पसंद हैं। मैं अपना प्रोग्राम रिकार्ड कर अधिक-से-अधिक निखार लाने के लिए दोबारा बारीकी से देखती हूं और उसे अधिक संवरा हुआ अन्दाज देने के लिए प्रयत्नशील रहती हूं। कई सीरियलों से मुझे निमंत्रण है, लेकिन मैं जब भी कभी एक्टिंग करूंगी, तो अपने ही निर्मित सीरियल में।

प्रश्न : कोई रोचक संस्मरण सुनाइये?

उत्तर : एक बार मैं एक स्कूल के एक आयोजन पर गयी, तो छोटे बच्चे आटोग्राफ लेने के लिए आने लगे। मैं जल्दी चली न जाऊं, इसलिए एक बच्चे ने पुरानी कापी का कागज ही दस्तखत करने के लिए दे दिया। एक छोटे बच्चे ने अपना हाथ ही आगे कर दिया कि हथेली पर साइन कर दीजिए। छोटे बच्चों के प्यार व सम्मान ने मेरा मन मोह लिया और मैं भावुक हो उठी। मैं खुद छोटे बच्चों की ५ वर्ष तक अध्यापिका रही हूं। इसलिए बच्चों की इन भावनाओं को अच्छी तरह समझती हूं।

इस बीच अलका जी पेड़ो-पौधों को पानी देने गयी। उन्हें बागवानी का काफी शौक है। अपने इस शौक के लिए वह बगीचे में मेहनत करती हैं। उनका कहना है, "फूलों और पौधों की देखभाल और पालन-पोषण के लिए केवल पैसा ही नहीं, बल्कि लगाव भी जरूरी है। फूल व हरियाली आंखों को जो सुख देते हैं, उसे बयान नहीं किया जा सकता।"

—प्रस्तुति : डा० जवाहर लाल जैन

कुमार गौरव एवं मिथुन चक्रवर्ती 'प्रतिज्ञाबद्ध' में

वैसे ऐसा कोई नियम तो नहीं है, पर फिर भी हमारी फिल्म इंडस्ट्री में एक्टर का बेटा एक्टर ही बनना पसंद करता है। और यह बात काफी स्वाभाविक भी है। काफी एक्टर ऐसी पोजीशन में जरूर रहते हैं, जो अपने बेटे को अपनी ही किसी बड़ी फिल्म में लांच कर सकें या फिर उसे कैरियर बनाने में मदद कर सकें। राजेन्द्र कुमार, सुनील दत्त, धर्मेन्द्र—इन सभी के बेटे किस्मतवाले थे, जिनके कैरियर की शुरुआत बड़ी फिल्मों से हुई। आमिर खान के निर्देशक पिता और चाचा ने उसे कैरियर बनाने में मदद की, तो सलमान के लेखक पिता सलीम ने बेटे को इस लाइन में योग्य

लगभग एक दशक बीत जाने के बावजूद कुमार गौरव तथा चार कैरियर वसंत देख चुकने के बाद प्रसन्नजीत सफलता के उस मुकाम पर नहीं पहुंच पाये, जहां सन्नी देओल से लेकर सलमान खान पहुंच चुके हैं। दोनों का इंतजार है एक ऐसी सिलवर या गोल्डन जुबली फिल्म का, जो स्टारडम की दुनिया में उनके पांव मजबूती से जमा दे

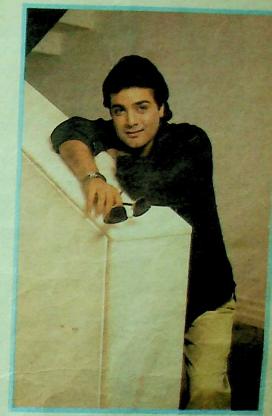
प्रसन्नजीत एवं कुमार गौरव एक

हेमा मालिनी और कुमार गौरव 'हाय मेरी जान' में

कुमार गौरव-आयशा जुल्का 'हाय मेरी जान' में

मार्गदर्शन दिया।

परन्तु स्टारपुत्रों की इस लंबी कतार में एक लड़का ऐसा भी है, जो अपने एक्टर बाप के होते हुए भी अपना कैरियर खुद बनाना चाहता है। चूंकि वह अपने बाप की मदद नहीं चाहता, इसलिए उसे काफी संघर्ष का सामना करना पड़ा है। यह लड़का है प्रसन्नजीत। प्रसन्नजीत के पिता हैं विश्वजीत, जो एक समय काफी लोकप्रिय हीरो रह चुके हैं। पर ऐसा जान पड़ता है कि बाप-बेटे के बीच अनबन की मजबूत दीवार खड़ी है। तभी तो कुछ समय पहले विश्वजीत ने अपनी एक नई फिल्म का जब मुहूर्त किया, तब लोग यह देखकर हैरान रह गये कि उनकी फिल्म का नायक उनके बेटे की जगह कोई और था।

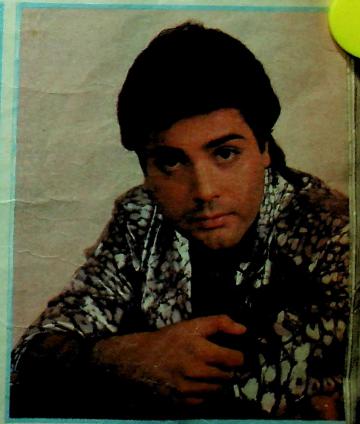
हालांकि सभी जानते थे कि प्रसन्नजीत, जो बंगला फिल्मों में स्टार बन चुका है, अब हिन्दी फिल्मों में अपनी किस्मत आजमाने के लिए संघर्षरत है। प्रसन्नजीत का कहना है, "मुझे सचमुच खुशी होती, अगर वे मेरे कैरियर में उचित मार्गदर्शन कर सकते। मैं खुश होता, यदि वे मुझे अपनी किसी फिल्म में लांच करते या किसी और फिल्म में ब्रेक दिलाने में मदद करते। परन्तु ऐसा नहीं हुआ और मुझे इस बात का कोई दुःख भी नहीं। हां, इस बात की खुशी जरूर है कि मैंने आज जो कुछ भी सफलता हासिल की है, वह मैंने अपनी मेहनत से की है। मैं गर्व से कह सकता हूं कि किसी गॉडफादर के न रहते हुए भी मैंने अपना कैरियर खुद बनाया है।"

छाया: डी०आर० यादव

एक जुबली फिल्म का इंतजार

...जीत एवं वर्षा उजगांवकर 'सोने की जंजीर' में

छाया: डी०आर० यादव

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

अगस्त प्रथम '९१

कशीदाकारी व क्रोशिया के रंग-बिरंगे, नये-नये दिलकश नमूनों का अनोखा संग्रह, जिसमें है गृहसज्जा के लिए मेजपोश, कुशन कवर, टेबिल मैट्स, रनर, तस्वीर, आदि के आकर्षक नमूने। विभिन्न प्रकार की कढ़ाई—शैडो वर्क, पैचवर्क, हेम स्टिच, क्रॉच स्टिच, फ्री स्टाइल एम्ब्रॉयडरी के नमूने। कुरते व साड़ी पर कढ़ाई।

कढ़ाई-क्रोशिया विशेषांक

विशेष आकर्षण

* मनोरमा-मोदी कढ़ाई प्रतियोगिता की पुरस्कृत रचनाएं
* कढ़ी हुई साड़ियों की बात ही कुछ और है (फैशन)
* विभिन्न पारम्परिक डिजाइनों के नये रूप : कशीदाकारी के ये परिधान (फैशन)
* धागे से बने अनोखे आभूषण
* नन्हे मेहमान का तौलिया
* क्रॉस स्टिच से बनाइये खूबसूरत तस्वीर
* धागे से बनी खूबसूरत मैट्स
* दीवार पर सजाइए खरगोश

अन्य आकर्षण

* मां-बेटी आखिर कितनी करीब हों?
* शॉप लिफ्टिंग : लड़कियां आखिर ऐसा काम क्यों करती हैं?
* लहसुन के औषधीय चमत्कार
* आपका शरीर व विटामिनों की भूमिका
* लोकसभा चुनाव व महिलाएं
* शिक्षा के क्षेत्र में नारी की पहचान

अन्य पठनीय सामग्रियां, भाव-भीनी कहानियां तथा सभी स्थायी स्तंभ

आज ही अपनी प्रति सुरक्षित कराएं

प्रसन्नजीत इस बात को मानता है कि चाहे उसने अपनी नत से नाम कमाया है, फिर भी लोग उसे विश्वजीत के साहबजादे के में ही देखते है। "इससे मुझे कुछ ायदा मिला भी होगा", वह कहता , "परन्तु मैंने इसका कोई भी ायदा नहीं उठाया। मैंने बंगला ल्मों में एक अलग पहचान बनाई ी। उसी के भरोसे मैंने हिन्दी ल्मों में आने का साहस किया। हलाज निहालानी ने अपनी फिल्म ांधियां' में मुझे अच्छा रोल दिया रे-धीरे दूसरी फिल्मों में भी रोल लने लगे।"

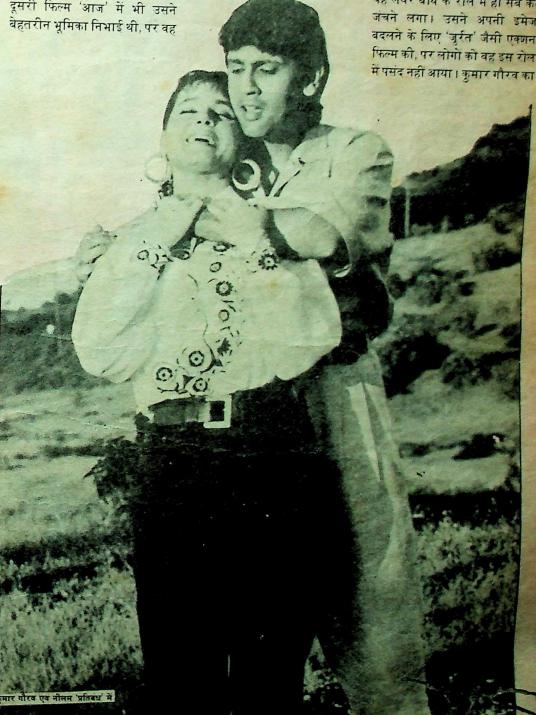
प्रसन्नजीत को देखकर याद ाती है एक और चॉकलेटी चेहरे ले हीरो की। नाम है कुमार रव। एक तरफ प्रसन्नजीत के ता विश्वजीत ने प्रसन्नजीत को रियर बनाने में जरा सी भी मदद ीं की, लेकिन दूसरी तरफ कुमार रव के पिता राजेन्द्र कुमार ने अपने के कैरियर में जरूरत से ज्यादा क्षेप किया। इसका नतीजा यह ा कि कुमार गौरव का कैरियर क से बनने से पहले ही बिगड़ गया। न्तु पितृभक्त कुमार गौरव अपनी फलता का जिम्मेदार अपने पिता कतई नहीं ठहराता।

"मेरे पिता ने मुझे सही मार्ग- न दिया", कुमार गौरव कहता है, दि मेरा कैरियर ठीक से न बन ा तो उसमें मेरे पिता का भला दोष? उन्होंने तो हमेशा यही ा कि मैं एक अच्छा एक्टर बनूं। की जगह कोई और पिता होता, ह भी अपने बेटे से यही चाहता। ने मुझे लेकर कुछ फिल्में भी ईं। इनमें से 'लव स्टोरी' और ' खूब चली, तो दूसरी फिल्में जुर्रत' और 'लवर्स' फ्लॉप रहीं। फिल्में न चल पाईं इसलिए मैं ी को दोष तो नहीं दे सकता।" र गौरव मानता है कि फिल्में होने के कई कारण हो सकते खैर, मैं अपना स्थान बनाने की कोशिश कर रहा हूं", कुमार गौरव ने बताया।

आज उसके पास कुछ अच्छी फिल्में हैं जैसे—'गैंग', 'प्रतिज्ञाबद्ध', 'हाय मेरी जान' आदि। उसे पूरा विश्वास है कि इन फिल्मों से उसका कैरियर कुछ तो संवरेगा। कुछ समय पहले दूरदर्शन पर प्रदर्शित महेश भट्ट की टेलीफिल्म 'जनम' में कुमार गौरव के अभिनय की सभी ने सराहना की थी। महेश भट्ट निर्देशित दूसरी फिल्म 'आज' में भी उसने बेहतरीन भूमिका निभाई थी, पर वह फिल्म ठीक प्रकार से रिलीज न हो पाई। महेश भट्ट की ही 'नाम' में भी उसे अपनी प्रतिभा दिखाने का मौका मिला, परन्तु फिल्म की सफलता का फायदा संजय दत्त को अधिक मिला और कुमार गौरव का कैरियर एक बार फिर निराशा से घिर गया।

टाइप्ड होने की मजबूरी

किसी भी एक्टर के लिए किसी एक रोल में टाइप्ड होना उसके कैरियर के लिए घातक हो सकता है। कुमार गौरव को कुछ ऐसी ही समस्या का सामना करना पड़ा। अपनी पहली फिल्म 'लव स्टोरी' में वह लवर बॉय के रोल में ही सब को जंचने लगा। उसने अपनी इमेज बदलने के लिए 'जुर्रत' जैसी एक्शन फिल्म की, पर लोगों को वह इस रोल में पसंद नहीं आया। कुमार गौरव का

कुमार गौरव एवं नीलम 'प्रतिबद्ध' में

कहना है कि वह एक ही प्रकार के रोल नहीं करना चाहता। वह तो कुछ ऐसी भूमिकाएं करना पसंद करेगा, जो उसके लिए सचमुच चुनौती भरी हों। वह जानता है कि उसे फिल्म इंडस्ट्री में आये काफी साल हो चुके हैं, पर फिर भी वह हिम्मत नहीं हारना चाहता।

प्रसन्नजीत भी कुछ ऐसी ही समस्या का सामना कर रहा है। वह जब कलकत्ता में था तो उसे काफी अच्छी भूमिकाएं करने का अवसर प्राप्त हुआ। वह बंगला फिल्मों का लोकप्रिय स्टार माना जाता था और उसने पचास के लगभग बंगला फिल्मों में काम किया। परन्तु जब वह हिंदी फिल्मों में आया तो उसे लोगों ने लवर बॉय के रूप में ही पसंद किया। उसकी अब तक दो फिल्में रिलीज हो चुकी हैं—'आंधियां' और 'मीत मेरे मन के'। दोनों फिल्मों में काम करने पर भी प्रसन्नजीत को वह स्थान न मिल पाया, जिसकी उसने आशा की थी। दोनों ही फिल्मों में प्रसन्नजीत को लवर बॉय के रूप में देखा गया। 'आंधियां' फिल्म से एक बार मुमताज फिल्मों में वापस आई तो 'मीत मेरे मन के' फिरोज खान की वापसी का कारण बनी। एक फिल्म में मुमताज की भूमिका महत्वपूर्ण थी, तो दूसरी फिल्म में फिरोज खान की। प्रसन्नजीत को दोनों फिल्मों में कुछ गीत गाने और हीरोइन के पीछे दौड़ने के सिवा कुछ और करने को था ही नहीं। दोनों ही फिल्में बॉक्स ऑफिस पर असफल रहीं और प्रसन्नजीत को आरंभ में ही निराशा व असफलता का सामना करना पड़ा।

प्रसन्नजीत कहता है, "मैं रोमांटिक रोल के अलावा एंग्री यंग मैन का रोल भी बखूबी कर सकता हूं। मैंने स्टेज पर काफी समय तक काम किया हैं। मुझे बंगाल में लोगों ने सीरियस और हलकी-फुलकी दोनों भूमिकाओं में पसंद किया है।" वह चाहता है कि उसे हिंदी फिल्मों में भी कुछ ऐसे रोल मिलें, जिनसे वह अपने

प्रसन्नजीत एवं साबिया 'सोने की जंजीर' में

आप को प्रतिभाशाली कलाकार सिद्ध कर सके। उसकी एक महत्वपूर्ण फिल्म है, 'सोने की जंजीर' जिसमें वर्षा उजगांवकर के साथ उसकी जोड़ी है। रोमांटिक के साथ-साथ यह रोल इमोशनल भी है। इसके सिवा उसके पास एक और फिल्म है, 'जीना नहीं बिन तेरे'। इस फिल्म का निर्देशन कर रहे हैं लेख टण्डन। इस फिल्म की भी भूमिका उसे काफी पसंद है। पुरानी और नई पीढ़ी के संघर्ष विषय को लेकर बनाई गयी इस फिल्म का कथानक काफी रोचक है। प्रसन्नजीत के पास अभी गिनी-चुकी फिल्में है। उसे इस लाइन का अनुभव है, इसलिए वह सोच-समझ कर फिल्मों का चुनाव कर रहा है।

पिता-पुत्र संबंध

कुछ समय पहले कुछ पारिवारिक मामलों में लेकर पिता-पुत्र में अनबन होने पर कुमार गौरव अपनी पत्नी के साथ ससुराल में जाकर रहने लगा था। परन्तु इसके बावजूद पिता से वह अच्छे संबंध बनाये रहा। दूसरी तरफ राजेन्द्र कुमार भी अपने बेटे के कैरियर को बनाने-संवारने के लिए हरदम तैयार रहते हैं। उन्होंने कुमार गौरव को लेकर महेश भट्ट के साथ 'नाराज' फिल्म बनाने की ठानी थी, बाद में कुमार गौरव को लेकर ही मुकुल आनंद के निर्देशन में एक फिल्म बनाने का उनका विचार था। परन्तु किसी कारणवश दोनों प्रोजेक्ट ठप्प हो गये। अब कुमार गौरव बाहर की फिल्मों में भी काम कर रहा है। पर जब भी होम प्रोडक्शन की कोई फिल्म बनेगी तो जाहिर है कि हीरो का रोल उसे ही मिलेगा।

प्रसन्नजीत इस मामले में अनलकी है। उसे उन दिनों की याद है, जब पिता विश्वजीत के साथ उसके अच्छे संबंध थे। वह बतलाता है, "मेरा बचपन बहुत मजे में बी[...] पिताजी फिल्मों में काम करने [...] वजह से अकसर दूर ही रहते [...] परन्तु हम लोगों में एक रिश्ता [...] और प्यार भी था। साथ में गुज[...] हुआ थोड़ा समय भी हमें भाता [...] पर पिताजी ने जब बंबई में दू[...] शादी की तो मुझे और मेरी बहन [...] को ही बहुत बुरा लगा। हमारा [...] अब पहले जैसा नहीं रहा। [...] हमारी हंसी उड़ाया करते और [...] निराशा में डूब जाती। ऐसे अनु[...] के कारण मैं कुछ जल्दी ही मैच्यो[...] गया। मैंने महसूस किया कि घर [...] जिम्मेदारियां अब मेरे कंधों पर [...] बहन की शादी और [...] जिम्मेदारियां पूरी होने पर ही [...] अपने कैरियर की ओर [...] दिया।" प्रसन्नजीत हिन्दी फि[...] नया है, परन्तु अब धीरे-धीरे [...] वातावरण में घुल-मिल रहा है [...]

—अलका [...]

आपने इस शाम का पूरे सप्ताह इंतज़ार किया, कि किसी …दार रेस्तरां में सुकून से बैठकर …भोज का आनंद ले सकें। पर …पहुंचने पर आपने खाना शुरू …किया, कि किसी नटखट बच्चे …चीखने की आवाज कानों से …ाती है।

क्या इससे भी ज्यादा कोई …रेस्तरां में आपको तकलीफ …ा सकती है कि कोई बच्चा …रां में पागलों की तरह चिल्लाता …टेबिल पर रखी सॉस की बोतलें …ाता फिरे ?

अगर आप मुझे बच्चों से …त करने वाली समझती हों, तो …नहीं है। हां, मैं रेस्तरां में हंगामा …वालों से जरूर चिढ़ती हूं। मैं …कहने पर इसलिए मजबूर हूं, कि …यं एक रेस्तरां मैनेजर की हैसियत से काम कर चुकी हूं।

अच्छे स्वभाव के बच्चे तो अपने माता-पिता के साथ बड़ी शांतिपूर्वक रेस्तरां में बैठते हैं। उनसे किसी को कोई तकलीफ नहीं पहुंचती। मैंने समझदार माता-पिता को अपने चिल्लाते हुए बच्चे को बाहर ले जाकर चुप कराते देखा है, क्योंकि वे अच्छी तरह समझते हैं, कि उनके बच्चे के चिल्लाने से दूसरों को कितनी तकलीफ पहुंच सकती है। अलबत्ता लापरवाह किस्म के माता-पिता अपने नटखट बच्चे को रेस्तरां में भूल ही जाते हैं और जैसे यह जिम्मेदारी रेस्तरां स्टाफ की हो जाती है, कि वे उनके बच्चे को पकड़ कर बैठें और वे अपने साथियों के साथ मौज मस्ती में मग्न रहें।

जिस छोटे शानदार रेस्तरां में मैं काम करती थी, मैं हैरान हो जाती थी जब महिलाएं बच्चों की बोतल गर्म पानी से धोने को कहतीं या अपना बच्चा संभालने को कहतीं या बच्चों के लिए छोटे चम्मच और कांटे की फरमाइश करतीं। इस पर और भी हैरत होती जब महिलाएं कुछ ताज्जुब के साथ कहतीं, "क्या आपके यहां बच्चों के लिए बिस्कुट या सेब का जूस नहीं मिलता ?" और सबसे बढ़ कर परेशानी यह होती कि पूरे टेबिल पर तरह-तरह का खाना जैसे नमूने के तौर पर फैला रहता।

आखिर क्यों महिलाएं अपने चिचियाते-मिमियाते बच्चों को लेकर ऐसे रेस्तरां में पहुंच जाती हैं जहां बच्चों के लिए विशेष सुविधाएं उपलब्ध नहीं होतीं ? इस किस्म के रेस्तरां का आसानी से पता चल सकता है। यहां का वातावरण आमतौर से शांत होता है। लाइट हलकी रहती है। म्यूजिक धीमी बजती है और यहां आने वाले लोग बड़ी नर्मी से बातचीत करते हैं। ऐसे माहौल में जब छोटे-छोटे बच्चों के साथ कोई फैमिली प्रवेश करती है, तो बैरे नर्वस-से हो जाते हैं और वे टालने के लिए यह बहाना भी कर सकते हैं कि "अटैन्ड करने में काफी समय लग सकता है" या यह कि "हमारे यहां बच्चों के लिए विशेष व्यवस्था नहीं है।" महिलाएं उनके इन इशारों को समझते हुए वहां से खिसक क्यों नहीं लेतीं ?

मेरी जैसी अकेली कामकाजी महिला कभी-कभी होटल में खाना खाने इसलिए चली जाती है, कि वहां कुछ रिलेक्स हो सके, लेकिन जब कोई छोटी बच्ची मेरी टेबिल के पास आकर ठहरती है और बड़ी खुशी से घोषणा करती है कि वह बाथरूम जाएगी, तो मेरा सारा मूड चौपट हो जाता है, जब कि बच्ची की मम्मी

…छोटे बच्चे पर सभी प्यार उड़ेलते हैं, पर रेस्तरां में नहीं। वहां तो …बच्चे की चिल्लाहट या शैतानियां बेहद नागवार लगती हैं। …होगा, जब आप रेस्तरां जाएं, तो अपने छोटे बच्चों को बड़ों की …में घर पर ही छोड़कर जाएं।

अपनी दुलारी बिटिया को मुझसे बतियाते देखकर मन ही मन प्रसन्न होती है। ज्यादातर लोग बच्चों को पसंद करते हैं, लेकिन उस वक्त नहीं जब वे किसी मंहगे रेस्तरां में अपने करतब दिखाते हैं।

मैं बच्चों को इल्जाम नहीं दूंगी। जब यह मालूम है कि कोई दो साल का बच्चा सोकर उठने पर बहुत अधिक समय तक बगैर कुछ खाये नहीं रह सकता, तो अगर वह ऐसी स्थिति में चटनी की बोतल वगैरह तोड़ डाले, तो इसमें उसकी क्या गलती? माता-पिता को यह उम्मीद क्यों रहती है कि उनका बच्चा घण्टों शांतिपूर्वक चुपचाप बैठा रहेगा। जब बच्चे बैरे के ट्रे से टकरा जाते हैं, डिनर रोल से एक दूसरे को मारने लगते हैं, तो लापरवाह किस्म की महिलाएं इन बातों की जरा-सी नोटिस तक नहीं लेतीं।

एहतियात इलाज से बेहतर होता है। यदि महिलाएं होटल-रेस्तरां का चुनाव खूब सोच-समझ कर करें, तो यह समस्या खत्म हो सकती है। रेस्तरां के मैनेजरों को भी ऐसे लोगों की रोकथाम में हाथ बंटाना चाहिए, हालांकि यह मुश्किल बात है कि किसी फैमिली को दरवाजे पर देखते ही तुरन्त कह बैठे कि माफ कीजिए आपका बच्चा रेस्तरां में हंगामा कर सकता है, इसलिए कृपया बच्चे को अपनी कार में ही छोड़ आयें।

ऐसा परिवार जब रेस्तरां में आकर बैठ गया और बच्चों ने अपनी हरकतें शुरू कर दीं, तब मैनेजर के लिए बहुत मुश्किल है कि इस कुछ कर सकें। मैं अपने अनुभव के अनुसार कह सकती हूं कि इस नटखट बच्चे के माता-पिता कि उनका बच्चा बड़ा प्यारा है यह भी गलतफहमी रहती है व्यक्ति उनके बच्चे की हरकतें बहुत पसंद करता है। इसलिए बच्चों के सिलसिले में कुछ बेकार ही साबित होता है।

अतः ऐसी सभी दंपतियों बाहर होटल में खाने का हैं, मेरी गुजारिश है कि रेस्तरां समय अपने दुलारे बच्चे को छोड़ कर जाएं। —मनोरमा

द्वितीय पाक्षिक फलादेश—जुलाई १९९१

सूर्य राशि के अनुसार

—ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

...अप्रैल से १३ मई (मेष): ...ति और अधिकार में वृद्धि होने की ...ना है। किसी कार्य में पूंजी लगाना ...के लिए अच्छा रहेगा। हृदय की ...ता दूर होगी। सवारी का सुख प्राप्त ...। आवास या जायदाद संबंधी चिन्ता ...गी। गर्भाधान का योग रहेगा।

१४ मई से १४ जून (वृष): किसी को ...देना हित में न होगा। कान में विकार ...ता है। सर्दी-खांसी और कफ विकार ...ति सावधान रहना होगा। भाई-बहन ...ष्ट मिल सकता है। कोई नया कार्य ...करना हित में न होगा। विनम्र और ...न व्यवहार की आवश्यकता है।

१५ जून से १६ जुलाई (मिथुन): ...ारिक कष्ट दूर होंगे। किसी अंतरंग ...से मिलकर हर्ष होगा। दाहिने नेत्र का ...र दूर होगा। दावत आदि में निमंत्रित ...शाहखर्ची के कारण आर्थिक परेशानी ...ती है। दमे के रोगी राहत पा सकेंगे।

१७ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क): ...में वृद्धि होगी। शारीरिक विकार दूर ...अपने-पराए सभी सहायक सिद्ध होंगे। ...पेट लगने की आशंका है। हैसियत से ...खर्च करना हित में न होगा। गर्भ-...र ध्यान देना आवश्यक होगा।

१७ अगस्त से १७ सितम्बर (सिंह): ...रिक सुख में खलल पड़ सकता है। ...में सावधानी से पैरवी करने की ...कता है। बिना लोन लिए आपका ...न सकता है। किसी पशु के कारण ...सकती है।

...सितम्बर से १७ अक्टूबर ...: लाभ का स्रोत प्रशस्त होगा। ...आदि का आदान-प्रदान होगा। ...शानी के दूर होने की आशा है। ...के अवसर आ सकते हैं। अपने ...की सुरक्षा पर ध्यान देना होगा। ...ष्ट हो सकता है। बिजली, अग्नि, ...में सावधानी रखनी होगी।

१८ अक्टूबर से १६ नवम्बर (तुला): कर्मक्षेत्र में प्रगति होगी। किसी कार्य में सफलता प्राप्त होगी। जीविकाविहीन लोग जीविका का साधन पा सकेंगे। स्थान परिवर्तन का योग रहेगा। किसी कष्ट से मुक्ति मिलेगी। किसी दुश्चरित्र व्यक्ति से सम्पर्क होने का भय है।

१७ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक): परिवार में वृद्धि होगी। आपके सफल नेतृत्व में कोई कार्य पूर्ण हो सकेगा। किसी स्थान विशेष की सुखद यात्रा होगी। अधिकारी वर्ग के कृपापात्र बनेंगे। किसी विशिष्ट व्यक्ति से मिलकर लाभान्वित होंगे।

१६ दिसम्बर से १४ जनवरी (धनु): जनेन्द्रीय संबंधी विकार दूर होंगे। प्रत्येक परिस्थिति में आपके सम्मान की रक्षा होगी। प्रयत्न करने पर कार्यों में सफलता पा सकेंगे। बाधाएं दूर होंगी। उचित-अनुचित का विचार करके सभी कार्य करें।

१५ जनवरी से १२ फरवरी (मकर): मासिक संबंधी विकार दूर हो सकेंगे। दाम्पत्य-जीवन की नीरसता दूर होगी। नीति से काम लेने की आवश्यकता है। नौकरी करने वालों के लिए समय अनुकूल रहेगा। खो गई वस्तु का पुनः पाना कठिन होगा।

१३ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ): आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। शारीरिक विकार दूर होंगे। विरोधीतत्व पराजित होंगे। किसी कष्ट से मुक्ति मिल सकेगी। उदर-विकार दूर होंगे। दाम्पत्य-जीवन में तनाव पैदा हो सकता है। अवसर से लाभ उठाने का यत्न करना होगा।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन): गर्भ-रक्षा पर ध्यान देना होगा। सम्यक् ऊहापोह-पूर्वक सभी कार्य करना हित में होगा। उदर-विकार हो सकता है। सीने में भारीपन महसूस होगा। धनागम में बाधाओं का सामना करना पड़ सकता है।

जन्म-तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

...जुलाई: आर्थिक स्थिति में कुछ ...ने की आशा है। आवास सम्बन्धी ...र होगी। किसी स्थान की सुखद ...गी। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। शत्रु ...सकता है।

...जुलाई: आपको आर्थिक चिन्ता से ...ने के लिए व्यय पर नियन्त्रण रखना ...होगा। किसी कार्य में हानि भी हो ...कोई मनोकामना पूर्ण हो सकेगी। ...दायित्व सम्भालना पड़ सकता है।

१८, जुलाई: आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। सेहत पर ध्यान देना आवश्यक होगा। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। किसी विशिष्ट व्यक्ति से मिलकर लाभान्वित होंगे।

१९, जुलाई: आर्थिक स्थिति पूर्ववत रहेगी। किसी कार्य में असफल हो सकते हैं। वैसे आपके हितों की रक्षा होगी। मासिक विकार दूर होंगे। नीति से सभी कार्य पूर्ण हो सकते हैं। जीवनसाथी ढूंढने में सफल होंगे।

२०, जुलाई: आर्थिक क्षेत्र में कुछ प्रगति हो सकेगी। परिवार में विवाह आदि शुभ मंगल कार्य होंगे। दाम्पत्य-जीवन में पुनः सरसता और सौहार्द का उदय होगा। यौनिक विकार दूर होंगे। किसी प्रकार का खतरा मोल लेने की आशंका है।

२१, जुलाई: आर्थिक दृष्टि से वर्ष सामान्य रहेगा। स्वास्थ्य में कोई न कोई विकार बना रहेगा। गुप्त और प्रकट शत्रु हानि पहुंचाने की चेष्टा करेंगे। ऋण लेना आपके हित में न होगा।

२२, जुलाई: आर्थिक दृष्टि से वर्ष, आपके लिए महत्व का होगा। मूल्यवान वस्तु प्राप्त होगी। दांतों का विकार दूर होगा। पुनः परिवार में सद्भावना स्थापित होगी। संतान-पक्ष में हर्ष होगा।

२३, जुलाई: आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। उत्साह और आत्मविश्वास सफलता के कारण होंगे। आवास या जगह-जायदाद संबंधी चिन्ता दूर होगी।

२४, जुलाई: व्यय की अधिकता के कारण बचा पाना कठिन होगा। आपकी योजना पूर्ण हो सकेगी। नेत्र-विकार दूर होगा। आवास में सुधार होगा।

२५, जुलाई: आर्थिक दशा में सुधार होने की आशा है। कोई इच्छित मूल्यवान वस्तु मिल सकेगी। अर्थ का निवेश करना श्रेयस्कर होगा। कोई चिन्ता दूर होगी।

२६, जुलाई: आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। नेत्र-विकार दूर होगा। पारस्परिक संबंध सुधरेंगे। आपकी लोकप्रियता में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य की रक्षा होगी।

२७, जुलाई: व्यवसायिक परिस्थितियों के कारण आर्थिक चिन्ता से छुटकारा पाना कठिन होगा। मुकदमेबाजी के चक्कर में पड़ना हित में न होगा। ऋण लेने की नौबत आ सकती है।

२८, जुलाई: आर्थिक स्थिति चिन्ता का कारण बन सकती है। झगड़ा-झंझट से दूर रहने में ही आपका कल्याण है। किसी चिन्ता, क्लेश या कष्ट से मुक्ति मिलने की आशा है। वाहन का सुख मिलेगा।

२९, जुलाई: आर्थिक स्थिति सन्तोष-जनक रहेगी। दाहिना नेत्र प्रभावित हो सकता है। दाम्पत्य-जीवन का तनाव दूर होगा। मासिक संबंधी विकार दूर हो सकेगा। किसी स्थान की यात्रा होने की संभावना है। नीति से काम लेने की आवश्यकता है।

३०, जुलाई: आर्थिक स्थिति में विशेष परिवर्तन न हो सकेगा। दुर्घटना आदि में चोट लगने का भय रहेगा। विरोधी तत्वों से सावधान रहना होगा। कोई उत्तरदायित्व सम्भालना पड़ सकता है।

३१, जुलाई: आर्थिक स्थिति में कुछ सुधार होने की आशा है। बायां नेत्र प्रभावित हो सकता है। गर्भाधान का योग रहेगा। दाम्पत्य-जीवन का तनाव दूर होगा। किसी विशेष स्थान में किसी विशेष व्यक्ति से मिलकर लाभान्वित होंगे।

द्वितीय पाक्षिक पर्व-तिथि, त्यौहार	२२, जुलाई सोमवार	—विष्णुशयनी एकादशी व्रत
	२३, जुलाई, भौमवार	—मोहर्रम ताजिया
	२४, जुलाई, बुधवार	—प्रदोष व्रत
	२६, जुलाई, शुक्रवार	—गुरु पूजा
	३०, जुलाई, भौमवार	—अंगारिकी संकष्टी गणेश चौथ
शुभ अंक, रंग, रत्न, उपरत्न तथा जड़ी	१६, २३, ३० जुलाई	—९ रक्ताभ, मूंगा, लालहकीक, खदिर
	१७, २४, ३१ "	—५, हरित, पन्ना, फीरोजा, चिचिड़ी
	१८, २५, "	—३ पीत, पुखराज, सुनहला, पीपल
	१९, २६ "	—६, मिश्रित, हीरा, स्फटिक, गूलर
	२०, २७ "	—८, कृष्ण, नीलम, नीली, शमी
	२१, २८ "	—१, अरुणाभ, माणिक्य, चुन्नी, मदार
	२२, २९ "	—२, श्वेत, मोती, सीप, पलाश
कब क्या करें?	नव वस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—१८, १९, २०, २१, २२, २८
	क्रय-विक्रय	—१८, २२, २६
	साक्षात्कार	—१८, १९, २२, २६, २८
	गर्भाधान	—१९, २५, २६, २९
यात्रा	पूर्व	—१६, २४, २५
	पश्चिम	—२०, २९, ३०
	उत्तर	—२१
	दक्षिण	—१७

वर चाहिए

१-२४ वर्षीया, १५६ सेमी०, पंजाबी ब्राह्मण (विधवा), १-१/२ वर्षीय शिशु की मां, सरकारी सेवारत हेतु सुयोग्य वर चाहिए। विधुर, तलाकशुदा, अन्तर्जातीय विवाह स्वीकार्य। बच्चे का दायित्व जरूरी नही। विवरण सहित लिखें—योगेन्द्र मोहन, १० बी, सेवा सदन, बारूद खाना, गोलागंज, लखनऊ—१८

२-३२/१५० सेमी०, गोरी, सुन्दर, राजपूत कन्या, एम०ए० हेतु सुयोग्य वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—५२६३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३-२३/१६० सेमी०, कान्यकुब्ज, शांडिल्य गोत्रीय, एम०ए०, बी०एड०, मंगली कन्यार्थ इंजीनियर, आर्मी आफिसर, राजपत्रित अधिकारी, मंगली वर चाहिये। पिता प्रथम श्रेणी अधिकारी। जन्मपत्री सहित लिखें—वि०सं०—५२६४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-क्रिश्चियन, कान्वेंट शिक्षिता, अध्यापिका, मासिक आय १,०००, आयु ३२/१५२ सेमी०, टाईप-शार्टहैन्ड, टेलेरिंग, गृह कार्य दक्ष कन्या हेतु योग्य वर चाहिये। अविवाहित, विधुर दो छोटे बच्चों तक विचारणीय। जाति बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—५२६५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, भरद्वाज गोत्रीय, २६/१६२/पी-एच०डी० (जीव विज्ञान), विश्वविद्यालय में अस्थाई प्रवक्ता, आकर्षक, शाकाहारी कन्या हेतु शिक्षित वर चाहिये। शीघ्र विवरण सहित लिखें—वि०सं०—५२६६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-२४ वर्षीया, बंगाली ब्राह्मण, १६० सेमी०, एम०ए० पास तथा एल-एल०बी० में पढ़ रही कन्या, घर के सभी काम में निपुण हेतु उपयुक्त वर चाहिये। लिखें—बी० चक्रवर्ती (माइनिंग सरदार), मु०पो०—चरचा कालरी, जिला—सरगुजा (म०प्र०) पिन—४९७३३६

७-अरोरा मांगलिक, डबल एम०ए०, २६/१५७ सेमी०, सुन्दर, स्लिम, मृदुभाषिणी, सिलाई-कढ़ाई, फ्रूट प्रिजर्वेशन, हैण्डीक्राफ्ट, ब्यूटीशियन डिप्लोमा प्राप्त कन्या हेतु योग्य, सुस्थापित अरोरा। खत्री वर चाहिए। कुण्डली सहित लिखें—वि०सं०—५२६७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८-२३ वर्षीया, १६० सेमी०, सुन्दर, स्लिम, रंग गेहुंआ, बी०ए०, ब्राह्मण (गुजर गौड़), मांगलिक कन्या हेतु सुयोग्य वर चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। शीघ्र विवाह। प्रथम बार में सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—शर्मा क्लीनिक, बाजना बस स्टैन्ड, जैन, स्कूल के सामने, रतलाम (म०प्र०)

९-३०/१५८ सेमी०, कायस्थ (अम्बष्ठ), बी०ए० (परीक्षार्थी), गौरवर्ण, सामान्य आकर्षण, स्मार्ट, छरहरी, गृहकार्य दक्ष, व्यवहारकुशल कन्या हेतु ३२-३६ के नौकरीशुदा, सजातीय वर (निःसंतान विधुर सहित) चाहिए। बिहारी निम्न मध्यवर्गीय सभ्रांत परिवार-आर्थिक दुःस्थिति के कारण विवाह में अनचाही देरी-अतिशीघ्र लिखें—वि०सं०—५२६८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१०-यादव, १८/१५२ सेमी०, बी०ए० अन्तिम वर्ष, गेहुंआ रंग, आकर्षक, स्वस्थ, सुन्दर, गृहकार्य दक्ष कन्या हेतु प्रशासनिक अधिकारी, इंजीनियर, डाक्टर, बैंक अधिकारी, सुयोग्य, सुन्दर, सजातीय वर चाहिये। उत्तम विवाह। लिखें— वि०सं०—५२६९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

११-चतुर्वेदी, २६/१६२ सेमी०, एम०ए० गौरवर्ण, आकर्षक, अत्यन्त सुन्दर, स्मार्ट, गृहकार्यदक्ष, इलाहाबाद में राजकीय सेवारत लिपिक कन्या हेतु प्रशासकीय अधिकारी, इंजीनियर, डाक्टर, बैंक अधिकारी, सुयोग्य, सुन्दर वर चाहिये। उपजाति बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—५२७० मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१२-२६/१५० सेमी०, मैट्रिक, रंग गेहुंआ, गृहकार्य दक्ष, बिहारी, तैलिक वैश्य (साव), जिला सम्बलपुर, उड़ीसा निवासी कन्या हेतु वर चाहिए। अतिशीघ्र विवाह। लिखें—वि०सं०—५२७१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१३-२२ वर्षीया, १६० सेमी०, १२वीं पास (अंग्रेजी माध्यम), कम्प्यूटर कोर्स उत्तीर्ण, सुन्दर, सुशील, व्यवहार कुशल, गृहकार्य दक्ष, दाहिनी हाथ के अंगुली के पास विकलांग, श्रीवास्तव कायस्थ कन्या हेतु शासकीय सेवारत कायस्थ वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—५२७२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-२५ वर्षीया, लोधी, एम०ए०, बी०एड०, नौकरी की सम्भावना, पैरों से विकलांग (पोलियो), सुन्दर, गृहकार्य दक्ष, फ्लैट निजी, प्रतिष्ठित परिवार, पिता राजपत्रित अधिकारी कन्यार्थ सेवारत, (जिसका स्थानांतरण अलीगढ़ हो सके) पारिवारिक वर चाहिए। लिखें—डी०आर० सिंह, बी०डी०ओ०, किशनपुर, रामघाट रोड, अलीगढ़

१५-२७/१५२ सेमी०, एम०ए०, पी०जी०, डिप्लोमाधारी, गेहुंए रंग की स्वस्थ, सुन्दर, गृहकार्य में दक्ष, बिहार निवासी, मध्यमवर्गीय, तेली परिवार की कन्या हेतु सजातीय, [illegible] चाहिये। उपजाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—५२७३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१६-२७/१५५/१६००, अनाथ, [illegible] कान्वेन्ट शिक्षित, शिक्षिका, तलाक[illegible] कन्या हेतु मांगरहित, सहृदय वर चाहिए। [illegible] बन्धन नहीं। प्रथम बार में ही सम्पूर्ण विवरण [illegible] स्वयं पत्राचार करें। शीघ्र व साधारण [illegible] लिखें—वि०सं०—५२७४, मनोरमा, [illegible] इलाहाबाद—३

१७-अनुसूचित जाति, सम्पन्न घर [illegible] वर्षीया, १६२ सेमी०, एम०बी०बी० [illegible] सुशील, गोरी, दुबली कन्या हेतु सुयोग्य वर [illegible] पिता प्रथम वर्ग राजपत्रित अधिकारी [illegible] इंजीनियर। केवल सम्पन्न, सम्भ्रांत परि[illegible] आवेदन करें। उ०प्र० से अहिरवार परि[illegible] ग्रेजुएट, डाक्टर को प्राथमिकता। विज्ञा[illegible] चयन हेतु लिखे—वि०सं०—५२७५, [illegible] मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

वधू चाहिए

१-उपमन्यु गोत्रीय, कान्यकुब्ज [illegible] इंजीनियर, २५/१६५/५०००, एम[illegible] अध्ययनरत हेतु उच्चस्तरीय शिक्षा प्रा[illegible] प्रदेशीय ब्राह्मण वधू चाहिए। जन्म प[illegible] सम्पर्क करें। लिखें—वि०सं०—५२७६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-२७/१६५/२५००, बंगाली [illegible] सिविल इंजीनियर के लिये सुन्दर, [illegible] चाहिए। शीघ्र विवाह। फोटो, कुण्डली [illegible] विवरण भेजें। लिखें—SMT S[illegible] JOADDER, GOVT. POLYTE[illegible] NOWGONG (BKD)—M.P.

३-३१ वर्षीय, १६५, सेमी०, [illegible] ब्राह्मण, अविवाहित, चरित्रवान युवक हेतु [illegible] में विधवा, सुन्दर वधू चाहिये। आय चा[illegible] जाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—[illegible] मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-२९ वर्षीय, १६० सेमी०, [illegible] सिविल सेवा में अधिकारी हेतु १६५ [illegible] अधिक लम्बी सुन्दर वधू चाहिए। [illegible] लिखें—वि०सं०—५२७८, मनोरमा, [illegible] इलाहाबाद—३

५-सक्सेना, २७/१६०/३५०० [illegible] रिप्रेजेन्टेटिव एच०ए०एल० हेतु सु[illegible] स्मार्ट वधू चाहिये। उपजाति एवं दहेज [illegible] शीघ्र विवाह। लिखें—वि[illegible] मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-जाट २५/१७५/४५००, ग्रेजुएट, इलेक्ट्रानिक्स दुकान, प्रतिष्ठित शिक्षित युवक हेतु सुन्दर, शिक्षित, सजातीय वधू प्रथम बार में ही पूर्ण विवरण ०सं०—५२८०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, द—३

७-अग्रवाल, मित्तल गोत्र, २६/१७२ सेमी०, सुन्दर, स्मार्ट, कान्वेन्ट, शिक्षित, म०, मासिक आय पांच अंकीय, निजी भवन न हेतु सुशिक्षित, गोरी, प्रतिभाशाली, निपुण, सुन्दर वधू चाहिए। लिखें—५२८१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, बाद—३

८-२८ वर्षीय, गौड़ ब्राह्मण, लेक्चरर त्रित), स्थायी, निःसन्तान, तलाकशुदा, आय ४००० हेतु सुन्दर व शिक्षित वधू दहेज, उपजाति बन्धन नहीं, शीघ्र लिखें—वि०सं०—५२८२, मनोरमा, इलाहाबाद—३

६-सिंघल गोत्रीय, अग्रवाल, २६/१६४/६०, बी०ई० (सिविल), निजी व्यवसाय, आय ६०००/- हेतु सजातीय, शिक्षित, गृह कार्य में दक्ष, प्रतिष्ठित परिवारीय वधू उपजाति बंधन नहीं। पिता राजपत्रित, मध्य प्रदेश वासियों को प्राथमिकता। वि०सं०— ५२८३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, द—३

०-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, भरद्वाज गोत्रीय, ३/३०००, बी०ए०एम०एस० डाक्टर, नीनिक हेतु आकर्षक, शिक्षित, शाकाहारी हिए। शीघ्र पूर्ण विवरण सहित ०सं०—५२८४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, —३

१-पासी, २७/१७० सेमी०, सुन्दर, आकर्षक व्यक्तित्व, इलाहाबाद निवासी, रिजर्व पुलिस में प्रथम श्रेणी अधिकारी हेतु री, स्वस्थ, स्मार्ट, सुशील, सुन्दर, गृहकार्य नातक, सजातीय वधू चाहिए। डाक्टर, अधिकारी वधू को प्राथमिकता। शीघ्र विवरण फोटो सहित लिखें—इंजी० राम ३६ बी/४ए/१ शिवकुटी, तेलियरगंज,

२-भारतीय नेपाली, २६/१६१, सेमी०, हाकी प्लेयर, शरीर में कुछ सफेद दाग एवं सेमी०, स्वस्थ, दोनों मिलिट्री सर्विस चाहिए। जाति बंधन नहीं। सं०—५२८५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, —३

-श्रीवास्तव (कायस्थ), २८/१६० सेमी०, सहायक लेखाकार उ०प्र०रा०वि०प० हेतु गौरवर्ण, अत्यन्त सुन्दर एवं स्मार्ट (गर्ल्स इण्टर/डिग्री कालेज में प्राध्यापिका को वरीयता), सजातीय वधू चाहिये। लिखें—वि०सं०—५२८६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१४-जैन, वाराणसी निवासी, २८/१६६/२८००, एम०ए०, केन्द्रीय सेवा, बी०एच०यू० में कार्यरत, आकर्षक एवं स्मार्ट युवक हेतु सुन्दर एवं स्लिम वधू चाहिए। प्रथम बार में पूर्ण विवरण एवं फोटोग्राफ के साथ लिखें—श्रीमती कुसुम जैन, ६/८, कबीर नगर, दुर्गाकुण्ड, वाराणसी।

१५-अनुसूचित जाति के सम्पन्न घर, २५/१७१ सेमी० मेकेनिकल इंजीनियर, एकलौता पुत्र, निजी मकान, मारुति कार हेतु सुन्दर, सुशील, गोरी, लम्बी वधू चाहिए। पिता प्रथम वर्ग राजपत्रित अधिकारी। केवल सम्पन्न, सम्भ्रान्त, अनुसूचित जाति परिवार ही आवेदन करें। उ०प्र० निवासी, अहिरवार परिवार को प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—५२८७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१६-२७/१८७ सेमी०, एम०ए०, अच्छी आय वाले स्वव्यवसायी, श्रीवास्तव युवक हेतु सुन्दर, लम्बी वधू चाहिये। कन्या ही मुख्यतः विचारणीय। लिखें—वि०सं०—५२८८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१७-३५/१६०, पंजाबी, स्वस्थ, सुंदर डाक्टर हेतु सुंदर, शिक्षित, कार्यरत, गृहकार्य दक्ष वधू चाहिये। दहेज, जाति बंधन नहीं। विधवा, तलाकशुदा, सन्तानोत्पत्ति असमर्थ भी विचारणीय। बंबईवासी को प्राथमिकता। विज्ञापन उत्तम चयन हेतु लिखें—वि०सं०—५२८९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

१८-नाई, एम०ए०, एल-एल०बी० (फाइनल), तीस वर्षीय युवक हेतु सजातीय, बिहारी अथवा ननबिहारी वधू चाहिए। लिखें—प्रदीप कुमार शर्मा द्वारा हीरा लाल शर्मा, टेल्को अफसर्स, क्लब, पोस्ट टेल्को वर्क्स, जमशेदपुर—८३१००४

१९-हलवाई (कान्यकुब्ज), २७/१६८ सेमी०, एम०एस-सी०, बी०ए०एम०एस०, गोरा, आकर्षक, प्रतिष्ठित परिवार, उत्तम व्यवसाय, बिहार निवासी हेतु गोरी, लम्बी, सुन्दर, सुशिक्षित, प्रतिष्ठित वधू चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—५२९०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२०-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, स्थायी शासकीय सेवा (सहायक शिक्षक), २७/२,०००/, एम०ए० बी०टी०सी० हेतु गोरी, खूबसूरत, सजातीय वधू चाहिये। दहेज बंधन नहीं, कन्या को ही प्राथमिकता। लिखें—वि०सं०—५२९१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२१-म०प्र० कुमरावत (तम्बोली) परिवार की १६० सेमी०, २६ वर्षीय, बी०ई०, विद्युत मंडल में असिस्टेंट इंजीनियर युवक हेतु सुयोग्य, सुन्दर, शिक्षित वधू (कुमरावत चौरसिया) चाहिये। पिता रिटायर्ड संयुक्त संचालक। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—५२९२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२२-कान्यकुब्ज ब्राह्मण, सुंदर, स्वस्थ, प्रतिष्ठित, व्यवसायरत, अत्यंत उच्च परिवार २७/१७० सेमी० युवक के लिये सुशिक्षित, सुशील, गोरी, स्लिम वधू चाहिये। प्रथम बार में सम्पूर्ण विवरण भेजें। लिखें—वि०सं०—५२९३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२३-२४ वर्षीय, १७२ सेमी०, काकन, राजपूत, स्नातक आनर्स, सरकारी शिक्षा सेवा, निजी फैक्ट्री, दहेज नहीं, बिहार निवासी युवक हेतु सुन्दर-शिक्षित वधू चाहिए। सम्पूर्ण विवरण फोटो सहित लिखें—ओम प्रकाश (मुन्ना), स्टेशन रोड, फतुहा, जिला—पटना—८०३२०१

२४-स्मार्ट, आदर्शवादी, २९/१६६/८५००, स्व-व्यवसायरत, ब्राह्मण युवक हेतु बंधन रहित, सामान्य परिवार एवं सरल स्वभाव की घरेलू वधू चाहिए। लिखें—संपादक एवं प्रबंध निदेशक, नालेज सर्किल मुसल्लहपुर, पटना—६

वर-वधू

१-सिंधी, मध्य प्रदेश निवासी, २५/१६० सेमी०, (मनोविज्ञान), गेहुंआ रंग, अति आकर्षक, इकहरी कन्या हेतु वर एवं भाई २८/१७५ सेमी०, गोरा रंग, सुन्दर, हायर सेकेण्डरी, एक माह में तलाक, निजी व्यवसाय हेतु वधू। लिखें—वि०सं०—५२९४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-२३/१५० सेमी०, सैनी (माली), एम०ए० (सायको) विद्यार्थी कन्या के लिये वर तथा भाई २५/१७५ सेमी०, डाक्टर, राजपत्रित अधिकारी हेतु वधू चाहिये। शीघ्र विवाह हेतु पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—५२९५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

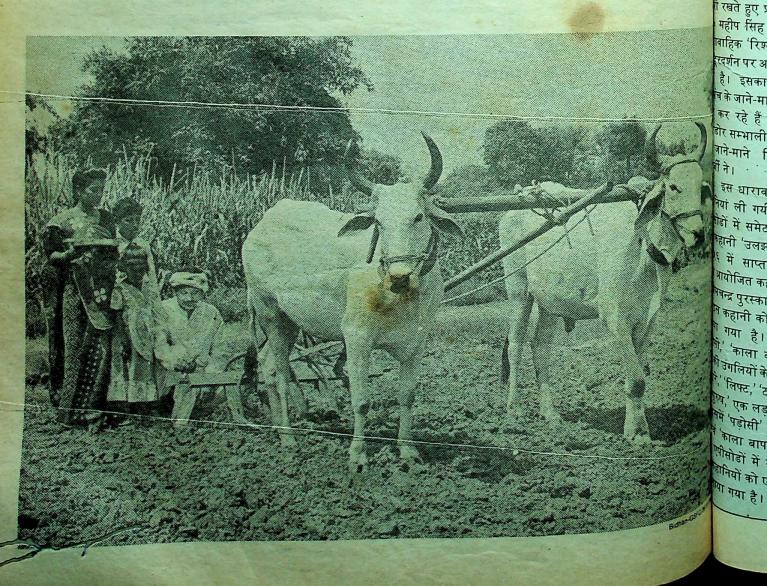
विज्ञापन दरें इस प्रकार हैं:—३० शब्दों तक १०० रुपये, ४० शब्दों तक १३० रुपये, ५० शब्दों तक १६० रुपये, ६० शब्दों तक १९० रुपये प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें—मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

सरदार फर्टिलाइज़र्स, किसान की त्रिविध शक्ति

सरदार युरिया, अमोनियम सल्फेट व डी ए पी

सरदार - खेती की शान
सरदार - पीढ़ी दर पीढ़ी का वरदान

इक्कीसवीं शताब्दी के आरम्भ में हमारे देश की आबादी जबकि एक अरब के करीब हो चुकी होगी, तब इतनी ही ज़मीन और इतने ही खेतों से अन्न-उत्पादन वृद्धि की समस्या को किस तरह हल किया जा सकेगा? किन्तु, हमारे किसान भाइयों को पूरा भरोसा है - अपनी खुद की मेहनत और **सरदार** फर्टिलाइज़र्स की त्रिविध शक्ति पर - **सरदार** युरिया, सरदार अमोनियम सल्फेट और **सरदार** डी ए पी.
सरदार का सप्रमाण उपयोग और वैज्ञानिक तरीके से खेती हो, तो फिर सवाल ही कहाँ? फसल चाहे जो हो, पर फर्टिलाइज़र्स तो **सरदार** ही.
सरदार फर्टिलाइज़र्स सभी फसलों के लिए बेहतर है, जिसका ठीक समय पर उपयोग करना कभी न चूकें.
सरदार फर्टिलाइज़र्स, यानी भरपूर पैदावार.

गुजरात स्टेट फर्टिलाइज़र्स कंपनी लिमिटेड
पोस्ट: फर्टिलाइज़र नगर-३९१७५०, ज़िला: बड़ोदरा (गुजरात)

Bidhan-GSFC

रिश्ते : पारिवारिक जीवन की कहानियां

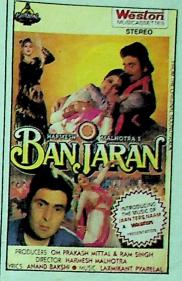
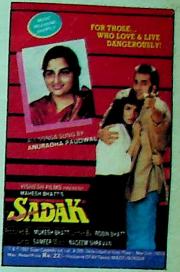
'रिश्ते' के एक दृश्य में ओमपुरी एवं भूषण सूरी

...र मशहूर साहित्यकारों की कहानियों पर कई सीरियल ...ये गये हैं। ऐसे सीरियल काफी ...द भी किये गये हैं। इसी कड़ी को ...ी रखते हुए प्रसिद्ध साहित्यकार ... महीप सिंह की कहानियों पर ...वाहिक 'रिश्ते' बनाया गया है, ...दूरदर्शन पर आजकल प्रदर्शित हो ... है। इसका निर्माण दिल्ली ...च के जाने-माने कलाकार भूषण ... कर रहे हैं और निर्देशन की ...डोर सम्भाली है फिल्मी दुनिया ...जाने-माने निर्देशक हृषिकेश ...र्जी ने।

इस धारावाहिक में कुल नौ ...नियां ली गयी हैं, जिन्हें तेरह ...सोडों में समेटा गया है। इसमें ...कहानी 'उलझन' ऐसी है, जिसे ...६ में साप्ताहिक हिन्दुस्तान ...आयोजित कहानी प्रतियोगिता ...मचन्द्र पुरस्कार' भी मिल चुका ...स कहानी को दो एपीसोडों में ...ा गया है। शेष कहानियां ...सी,' 'काला बाप गोरा बाप,' ...की उंगलियों के निशान,' 'तपिश ...,' 'लिफ्ट,' 'ठण्डक,' 'एक स्त्री, ...पुरुष,' एक लड़की शोभा' आदि ...समें 'पड़ोसी' को दो एपीसोडों ...ने 'काला बाप गोरा बाप' को ...एपीसोडों में बनाया गया है। ...कहानियों को एक-एक एपीसोड ...ाया गया है।

इस धारावाहिक के निर्माता भूषण सूरी चूंकि स्वयं एक कलाकार हैं, इसलिए कुछ एपीसोडों में उन्होंने अभिनय भी किया है। हालांकि वे पेशे से एक व्यापारी हैं, लेकिन पिछले १५ वर्षों से लगातार दिल्ली रंगमंच से बाकायदा जुड़े हुए हैं। उन्होंने इस दौरान कई नाटकों का निर्माण एवं निर्देशन करने के साथ-साथ नाटकों में अभिनय भी किया है। 'रिश्ते' के पहले भी वे एक सीरियल 'लोक-लोक की बात' भी बना चुके हैं। उसमें उन्होंने लोक कथाओं को पेश किया था। 'रिश्ते' की कहानियां हालांकि ३०-४० वर्ष पहले लिखी गयी थीं, लेकिन आज के पारिवारिक एवं सामाजिक सन्दर्भ में काफी मौजूं हैं। हमारे परिवार एवं समाज में एक स्त्री की क्या भूमिका रहती है, पति-पत्नी के बीच मधुर सम्बन्ध कैसे रहते हैं, एक पति हमेशा पत्नी के आचरण पर क्यों शक कर बैठता है, ऐसे ही पहलुओं को उजागर करती हुई कहानियां 'रिश्ते' में ली गयी हैं।

'रिश्ते' के अन्य कलाकार हैं- आलोकनाथ, नीना गुप्ता, राजेन्द्र गुप्ता, अनन्त महादेवन, रमा विज, संजय जोग (रामायण के भरत), शोभा खोटे, टीना घई, सुलभा देशपांडे ओमपुरी, रेणुका इसरानी, मंजू मिश्रा एवं सुरेश चटवाल आदि।

—उदयन पण्डित

नये कैसेट्स : 'बंजारन' एवं 'सड़क'

पिछले दिनों 'वेस्टन' ने फिल्म 'बंजारन' का कैसेट रिलीज किया। कैसेट में इस फिल्म के कुल छः गीत हैं। सभी गीत आनन्द बख्शी ने लिखे हैं। गीतों के बोल साधारण हैं। साइड ए का पहला टाइटल गीत, 'तेरी बंजारन रस्ता देखे' को अलका याग्निक ने स्वर दिया है। सुर में मिठास और आंचलिक भाव लाने के प्रयास में वह सफल रही है, फिर भी इस गीत के संगीत में कोई नयापन नहीं है। लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल ने हरमेश मल्होत्रा की पिछली दो फिल्मों 'नगीना' और 'निगाहें' के लोकप्रिय संगीत को दोबारा भुनाने का प्रयास किया है। इसी साइड का दूसरा गीत, 'बदली है, न बदलेगी' लता मंगेशकर की मधुर आवाज में है, लेकिन लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल ने इस गीत के संगीत की रचना अपनी फिल्म 'नगीना' और 'धरमवीर' की तर्ज पर की है। आनन्द बख्शी ने तो धरमवीर के गीत, 'हम बंजारों की बात मत पूछो' के बोल तक उड़ा लिए हैं। साइड ए का तीसरा गीत, 'देश बदलते हैं' मोहम्मद अजीज, अनुराधा पौड़वाल और सुखविंदर की आवाजों में है।

साइड बी का पहला गीत, 'ये जीवन जितनी बार मिले' फिल्म 'नगीना' के गीत, 'दिल ने मजबूर इतना ज्यादा किया' की तर्ज पर है। मोहम्मद अजीज और अलका याग्निक ने इसे स्वर दिया है। साइड बी का दूसरा गीत, 'तेरे-मेरे प्यार की' अच्छा बन पड़ा है। मोहम्मद अजीज, कविता कृष्णमूर्ति ने इसे गाया भी अच्छा है। बोल भी अच्छे हैं। इसी साइड का अंतिम गीत, 'मेरा दिल गलियों में' साधारण बन पड़ा है। हालांकि सुरेश वाडेकर और अलका याग्निक ने इसे स्वर दिया है

चंद नये कैसेट जो मार्केट में जल्द आने वाले हैं, उनमें से एक सुपर कैसेट्स इंडस्ट्रीज द्वारा वितरित 'सड़क' भी होगा। संगीतकार नदीम-श्रवण ने इस फिल्म के गीतों के संगीत पर काफी मेहनत की है। समीर के बोल भी ठीक हैं। 'तुम जो न होते तो दिल न लगाते', कैसेट का हाइलाइट गीत है, जिसे अनुराधा पौड़वाल और मनहर उधास ने स्वर दिया है। कुल मिलाकर कैसेट ऐसा है, जिस पर २२ रुपये खर्च किये जा सकते हैं।

—तनवीर ...

श्रीमतीजी

प्राण

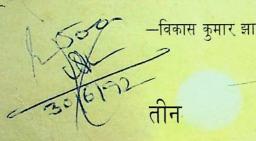
मैं सारा दिन घर में बोर होती हूं. सुबह बच्चे स्कूल चले जाते हैं...

कल ही चिट्ठी लिखकर तुम्हारी सास को छह महीने के लिए यहां बुलाता हूं उससे जी भर कर बातें करना.

© PRAN'S FEATURES

इस बारिश में : चार कविताएं

—विकास कुमार झा

एक

पेड़ अपने लाखों लाख
पत्तों पर
लिखते रहे तुम्हारा नाम
नन्ही-नन्ही बूंदों से
इस बारिश में।

दो

हजारों हजार वृत्त
बना रही हैं बूंदें
पोखर के जल की
सतह पर
ऐसे में
पोखर के बीच
गड़ा जाठ
माप रहा है चुपचाप
हमारा-तुम्हारा दर्द
इस बारिश में।

तीन

पूरे सफर
बस भीगता रहा
ट्रेन की खुली हुई
खिड़की से
बारिश देखने के
सुख में
बस भीगता रहा।
खिड़की की
छड़ों पर
कांपती बूंदों में
तुम्हारा चेहरा
हां, बस देखता रहा
तुम्हारा चेहरा
और भीगता रहा
कुछ आंखें
इस बूंद में
कुछ पलकें
उस बूंद में
कुछ होंठ
कुछ नाक...
सब कुछ सिलसिलेवार
करने की कोशिश
करता रहा
बस भीगता रहा।
पता नहीं
यह वर्षा का
इंद्रजाल था
या बूंदों के जरिये
तुम्हारा जादू
सुनो, छड़ों पर कांपती
उन बूंदों को
मैंने बटोरा
ले गया अपने घर
तुम्हारी आंखें
तुम्हारी पलकें
तुम्हारे होंठ
इस बारिश में।

चार

अभी—अभी
ठहरी बारिश में
एक गौरैया आयी
उसने हलके से
पेड़ के पत्ते की
बस नोक को चूमा
पत्ते पर टिकी
कुछ बूंदें झरीं
और सारा पेड़
सिहर गया।

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

मनोरमा

१५ अगस्त '९१, वर्ष ६२, अंक १५

इस अंक में

ऐसी कोमल भी नहीं होती महिलाएं

महिलाओं को कोमल एवं सहनशील ही समझा जाता है, पर क्या उनमें अन्य भावनाएं नहीं होतीं? और उन भावनाओं की अभिव्यक्ति क्या जरूरी नहीं होती?

कढ़ी हुई साड़ियों की बात ही और है

कढ़ी हुई साड़ियों के कुछ अनूठे नमूने आपके लिए।

एरोबिक्स : संगीत की धुन और लय पर व्यायाम

एरोबिक व्यायामों की कुछ सरल शैलियां। आप भी आजमाइये।

स्वाद : खट्टे-मीठे और चटपटे

खट्टे-मीठे और चटपटे स्वाद वाले कुछ मजेदार व्यंजनों की विधियां आपके लिए।

मुखपृष्ठ छाया : डिस्कवर इंडिया से साभार

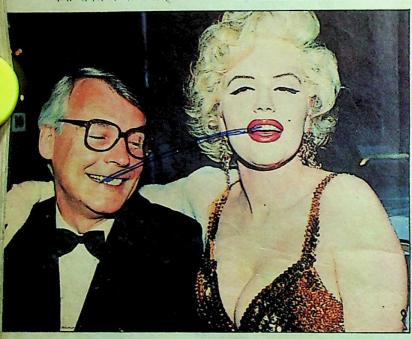
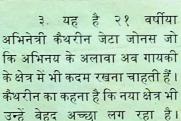
संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
कोऑर्डिनेटर
माला तन्खा
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष
विजुअलाइजर
राधा शर्मा

प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

श्री वीरेन्द्रनाथ घोष द्वारा मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के लिए प्रकाशित तथा माया प्रेस प्रा०लि०, इलाहाबाद—३ में मुद्रित।

चित्रमय संसार

१. हमें मालूम है आप क्या सोच रहे हैं। यही न, कि ये ब्रिटेन के प्रधानमंत्री जान मेजर और मशहूर अभिनेत्री मेरीलिन मोनरो हैं। गलत। आप भी धोखा खा गये न ! दरअसल ये उनकी शक्ल-सूरत से मिलते-जुलते पॉलिन बेकर और पैट्रिक जेम्स हैं। यह तस्वीर लंदन के केफ रायल में ली गयी है।

३. यह है २१ वर्षीया अभिनेत्री कैथरीन जेटा जोनस जो कि अभिनय के अलावा अब गायकी के क्षेत्र में भी कदम रखना चाहती हैं। कैथरीन का कहना है कि नया क्षेत्र भी उन्हें बेहद अच्छा लग रहा है। कैथरीन ने चर्चित फिल्म, 'द डार्लिंग बड्स ऑफ मे' में पाप लार्किन की बिटिया मैरियर का रोल किया है। कैथरीन यार्कशायर की मशहूर टीवी अभिनेत्री के अलावा अब मशहूर गायिका बनने का ख्वाब देख रही है।

२. यह मोहतरमा मशहूर संगीतकार पॉल न्यूमैन की खोई हुई प्रेमिका कैथलीन मैरी छिट्टी (जिन्हें प्यार से कैथी पुकारा जाता है) हैं। पॉल न्यूमैन के गायकी के शुरू के दिनों में कैथी उनके हर गाने की प्रेरणा होती थीं। कैथी एक बहुत ही संवेदनशील और भावुक महिला है। पॉल और कैथी की मुलाकात १९६४ में एक क्लब में हुई थी। थोड़े दिनों बाद कैथी न जाने कहां खो गयीं। पॉल काफी कोशिशों के बावजूद उन्हें ढूंढ नहीं पाये थे। यहां तक कि इस खोज में पॉल का साथ प्रेस और रेडियो वालों ने भी दिया। लेकिन कैथी अपना वह प्यार याद नहीं रखना चाहतीं। वह अपने पति कैनेथ के साथ खुश हैं और उन्हें प्रचार माध्यम की चकाचौंध से सख्त नफरत है।

आत्मीयता से दी गई सीख

एक परिचित परिवार में नई बहू आई। उस दोपहर जब सभी मेहमान विदा हो गये थे और बहू पानी पीने के लिए रबड़ की स्लीपर पहने रसोई में थी, उसके कंधे पर हाथ रख कर सास ने प्यार से कहा, "देखो बहू, हमारे यहां रसोई में चप्पलें नहीं जाती हैं, क्योंकि ये चप्पलें बाथरूम में भी पहनी जाती हैं। हर घर का अपना कायदा होता है, मैं तुम्हें समय-समय पर बता दिया करूंगी, ताकि तुम जान जाओ। तुम नई हो, अतः भूल भी हो सकती है, इसलिए दो-तीन बार याद भी दिला दूंगी, पर फिर नहीं टोकूंगी। अब यह तुम्हारी समझदारी पर है, कि तुम इस घर के हिसाब से कितनी जल्दी ढल पाती हो।" बहू ने आत्मीयता से दी गई सासजी की सीख गांठ बांध ली।

आज सास कई अवसरों पर बहू की तारीफ करती है, "मेरी बहू बड़ी समझदार है। कभी कुछ कहने-सुनने का मौका देती ही नहीं।"

—प्रिया माहेश्वरी, ग्वालियर

एक प्रतिक्रिया

'मनोरमा' के मई द्वितीय अंक में प्रकाशित आवरण-कथा 'पत्नी क्या पति की जिगरी दोस्त बन सकती है?' बहुत अच्छी लगी। यह सही है, कि अधिकांश पति-पत्नी में दोस्ती का रिश्ता नहीं बन पाता, जबकि पति-पत्नी का रिश्ता ही सबसे करीब का रिश्ता होता है। पर मेरी स्थिति कुछ दूसरी ही है। आरंभ से ही मेरी कोई अंतरंग सहेली नहीं बन पायी। सहेली की कमी कुछ हद तक बहन द्वारा पूरी हुई, पर शादी के बाद इनके (पति) साथ कुछ ऐसा रिश्ता उभरता गया, कि हम दोनों हर तरह की बातें आपस में कहते-सुनते हैं, चाहे इनके आफिस की बात हो, चाहे महरी या मेरी किटी पार्टी की।

हम लोग लाख व्यस्तता के बावजूद इसके लिए समय निकाल ही लेते हैं। हर तरह की समस्या और हर तरह की बात कहने-सुनने का सबसे बड़ा फायदा यह हुआ है, कि हमारा सोचने-समझने और जिन्दगी जीने का ढंग समान होता गया और टकराव की स्थिति कम से कमतर होती चली गयी। जिन्दगी की समस्याओं व वास्तविकताओं तथा जिन्दगी के आदर्श में तालमेल पैदा कर जीवन को भरपूर रूप से जीने का रास्ता अपने आप सामने आता गया। यही कारण है, कि भौतिक सुख-सुविधाओं की थोड़ी-बहुत कमी के बावजूद हम लोग मानसिक और भावनात्मक रूप से पूरी तरह संतुष्ट हैं।

ऐसी बात नहीं है कि हमारे बीच कभी बहस नहीं होती या हर समय हम एक दूसरे की हर चीज को पसंद ही करते हैं, पर शायद वह स्थिति भी आ जाये जब हमें एक दूसरे का हर कुछ प्यारा हो जाय इसी दुर्लभ प्यार को पाना हमारी मंजिल बन गयी है।

—शीला श्रीवास्तव, नई दिल्ली

मैं भी तो तुम्हारा भाई हूं

मम्मी के गुर्दे के आपरेशन के लिए मैं और मेरे पापा और बड़े भाई लखनऊ से हैदराबाद गये। पर मेरे भाई छुट्टियों की कमी के कारण लखनऊ वापस आ गये और उसी बीच डाक्टर ने आपरेशन की तारीख भी दो-दिन बाद निश्चित कर दी। भाई के न होने के कारण हम लोग बहुत परेशान थे। इतना बड़ा आपरेशन बिना किसी की सहायता के करवा सकने की समस्या थी और हमको तेलुगु भाषा नहीं आती थी और गुर्दा देने वाला आदमी ठीक से हिन्दी भी नहीं बोल पाता था। लखनऊ से भाई को बुलाने से भी कोई फायदा नहीं था क्योंकि दो दिन तो ट्रेन से आने में लगते हैं।

हमारी परेशानी देखकर लाज का मालिक हलीम, जिसके यहां हम लोग किराये पर रहते थे, मुझसे बोला, "मैं भी तो तुम्हारे भाई जैसा ही हूं, मैं सब कुछ संभाल लूंगा।"

डाक्टर सतीश ने भी पूरी सहायता करने के लिए कहा और १२ सितम्बर को मम्मी का आपरेशन हलीम भाई और डा० सतीश की सहायता से सफलतापूर्वक हो गया। यदि वे लोग समय पर सहायता न करते, तो हम लोगों को तमाम कठिनाइयों का सामना करना पड़ता।

आज भी मेरे कानों में हलीम भाई के वह शब्द गूंजते हैं, 'मैं भी तो तुम्हारा भाई हूं।'

—ज्योत्स्ना निगम, लखनऊ

सभी को मिलें ऐसी अम्माजी

मुझे किटी पार्टी की एक सहेली के यहां जाने का मौका मिला। इस दिन उसके यहां पार्टी थी। बातों-बातों में उसके जुड़वां बेटों का जिक्र चल पड़ा। वह सी.ए. कर रही थी। हमने पूछा, "दो छोटे-छोटे बच्चों के साथ सी.ए. की पढ़ाई कैसे कर लेती हो?" वह मुस्करा उठी बोली, "यह सब तो अम्माजी के कारण हुआ है।

हम कुछ और पूछते कि इतने में ही रसोई से एक दुबली-सी वृद्ध महिला हाथ में नाश्ते का सामान लेकर निकली और हमसे बड़े प्यार से खाने का अनुरोध करने लगी। हमने

इशारे से उनके बारे में पूछा, तो मेरी सहेली बोली, "यही तो हैं मेरी अम्माजी यानी मेरी सास।"

हम सब भौंचक्के से उन्हें देखते रहे। इतनी स्नेहमयी सास को देखकर बहुत ही अच्छा लगा। उन्होंने अपनी बहू के कैरियर के लिए अपनी उम्र की थकान व समय की परवाह नहीं की, उसे पूरा सहयोग दिया। यदि सब सासें बहुओं को बेटी समान ही समझें तो बहुत सारी परेशानियां समाप्त हो सकती हैं।

—ज्योत्स्ना जैन, नई दिल्ली

अनुभवों से पगे सुझाव

'काम की बातें' स्तंभ अत्यन्त उपयोगी साबित हो रहा है। देश के कोने-कोने की सुघड़ महिलाओं के अनुभवों से पगे सुझाव हमें 'मनोरमा' के माध्यम से घर बैठे सहज रूप से सुलभ हो रहे हैं।

अप्रैल द्वितीय पक्ष में इस स्तंभ के अंतर्गत प्रकाशित व सुमन जैन द्वारा प्रेषित सर्वोत्तम सुझाव में गुलाबजल बनाने की विधि अनूठी रही एवं विशेष रूप से पसंद आयी। मैंने गुलाबजल बना कर देखा। आशा है, आप इस स्तंभ को इसी प्रकार जारी रखेंगे।

'अनोखे मियां' स्तंभ अत्यन्त रोचक लग रहा है। सच, पतियों के अनोखे कारनामे पढ़कर बरबस हंसी छूट जाती है।

—उर्मिला फुसकेले, कर्नाटक

शाबास ! तुम पास हो गयीं

मैंने इण्टर की परीक्षा सन् १९७४ में दी थी। अभी परीक्षा का परिणाम नहीं आया था, कि अचानक पिताजी का हार्टफेल हो गया। मेरे परिवार पर विपत्ति का पहाड़ टूट पड़ा। घर में मैं सबसे बड़ी थी। परीक्षा परिणाम आया। मेरी सप्लिमेंट्री आई थी। मेरे बड़े पिताजी और चाचाजी ने कह दिया कि, "बस हो गयी पढ़ाई। अब नहीं पढ़ना है।"

उस दिन से मेरा स्कूल जाना बंद हो गया। मेरी सभी सहेलियां स्कूल जाती थीं, उन्हें देखकर मुझे बहुत बुरा लगता था। मैं बहुत रोती थी, मगर जिसकी किस्मत में पढ़ना-लिखना ही न लिखा हो, तो कोई क्या करेगा? एक वर्ष बाद मेरी शादी की बात चली। उस समय मेरी उम्र १७ वर्ष थी। एक दिन मेरे होने वाले ससुर, देवर, ननद आदि मुझे देखने आये। मुझे देखने के बाद पढ़ाई की बात आई। उन्होंने स्पष्ट कह दिया कि 'लड़की बी०ए० पास नहीं है अतः हम शादी को तैयार नहीं हैं, क्योंकि लड़की का बी०ए० पास होना आवश्यक है, ऐसा विचार मेरे सुपुत्र का है।' वे लोग फिर वापस चले गये।

परिवार में सभी को बहुत रंज हुआ। हम सभी लोग खा-पीकर सो गये। सहसा अर्ध-रात्रि में मेरी चाचीजी ने मुझे जगाकर कहा, "जल्दी उठो, वे लोग फिर आए हैं, लड़का भी साथ में आया है।"

सुबह नाश्ता आदि के बाद लड़के ने स्वयं मुझे देखा एवं बातचीत की। वह इतने खुश नजर आ रहे थे कि उसका वर्णन संभव नहीं है। उन्होंने बी० ए० पास होने के प्रश्न को नजरअंदाज करते हुए शादी के लिए 'हां' कह दी और स्पष्ट कहा कि हम खुद आगे पढ़ा लेंगे।

२ जुलाई १९७६ को शादी

तय हुई थी। सभी शादी की तैयारी में जुट गये। मैं बाजार से मनपसंद सामान खरीद कर लाई थी। मैं उनसे मिलने का बेसब्री से इंतजार कर रही थी। अंततः शादी का वह दिन भी आ गया।

बारात बड़ी धूमधाम से आयी। शादी की सभी रस्में पूरी हुईं और विदा का समय भी आ गया। मैं बहुत रोई, मगर पिया मिलन की खुशी भी थी। विदा के बाद हम बस पर बैठाकर अपनी ससुराल को रवाना हुए। बैठे-बैठे मैं रो रही थी, तभी उन्होंने कहा, "सुनो, चुप हो जाओ, थोड़ा घूंघट ऊपर कर दो, काफी गरमी है।" मुझे बहुत झेंप लगी। जब हम ससुराल पहुंचे तो ये हमें ननद के घर ले गये। इन्होंने वहां पहली बार मेरा हाथ दबाकर कहा, "यह अपना घर नहीं है। अपना तो छोटा-सा घर अलग है।" तभी मैं इतनी झेंपी कि सिमट गयी। ननद के घर से रात्रि में ११ बजे अपने घर आ गये। रात ज्यादा हो जाने से सभी कहने लगे कि अब कल सुबह मंदिर पूजन के लिए जायेंगे। इनका मूड खराब हो गया, क्योंकि मंदिर जाने के बाद ही सुहागरात मनाने की रीति है। इन्होंने जोरदार शब्दों में कहा, "मंदिर अभी रात में ही जाएंगे।"

बस क्या था, मेरे जेठ ने तुरन्त तैयारी की और पूजन के लिए रवाना हो गये। रास्ते में इन्होंने मेरा हाथ दबाकर समय की नजदीकियों का संकेत दिया। मैं सिहर गयी। मंदिर से लौट कर मेरी ननद एवं जेठानी मुझे कमरे में छोड़ गयीं। मैं पलंग पर बैठी ही थी कि दरवाजा खुला और ये अंदर आ गये। मेरे दिल की धड़कनें तेज होने लगी थीं। इन्होंने मेरा घूंघट ऊपर उठाया और मुझे सुहागरात की निशानी के बतौर एक सोने की अंगूठी पहनाई। फिर मुस्करा कर बोले, "तुम वैसी ही हो जैसी मेरे मन की चाहत थी।" इसके बाद इन्होंने घर-परिवार रहन-सहन के बारे में बहुत-सी बातें कीं। रात्रि के करीब ३ बज चुके थे। इन्होंने कहा, "तुम भी कुछ कहो।" मैं सोचने लगी कि क्या कहूं? तभी इन्होंने एक प्रश्न किया, "बताओ, तन, मन और धन में से तुम्हें क्या चाहिए?" मैंने सोचकर कहा, "मुझे तन-मन दोनों चाहिए।" इस पर उन्होंने खुश होकर कहा, "शाबास!, तुम पास हो गयी।" और इतना कहकर इन्होंने मुझे अपनी बांहों में ले लिया।

१४ वर्ष बाद भी यह बात मुझे रह रहकर याद आती है और मन में गुदगुदी होने लगती है। आज मैं इनकी कृपा से एम०ए० पास करके शिक्षिका बन चुकी हूं।

—विमल खरे

इस स्तम्भ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमन्त्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज फोटो व निर्णय की सूचना के लिए पता लिखा टिकट लगा लिफाफा भी अवश्य भेजें।

कहीं आप कुछ ज्यादा तो नहीं खा रहीं?

अपने परिचितों के साथ भोजन करते समय बातों-बातों में समय ऐसे फुर्र हो जाता है, कि पता ही नहीं चल पाता। यदि भोजन चटपटा हो, तो फिर कहने ही क्या! तथ्य यह है कि हमें सबके साथ खाने में ज्यादा समय लग जाता है, और हम बातों-बातों में कुछ ज्यादा ही खा जाते हैं।

अभी किए गये हाल के एक सर्वेक्षण से यह मालूम हुआ है कि हम लोग अकेले खाने की अपेक्षा कई लोगों के साथ भोजन करने में ४४ प्रतिशत ज्यादा खाना खाते हैं।

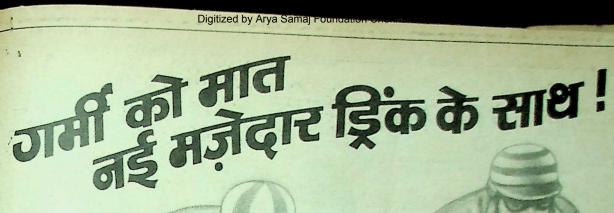
अपने वजन और मोटापे को ध्यान में रखते हुए डायटिंग के दौरान कुछ नियम अवश्य बना लेने चाहिए। यूं चार लोगों के साथ भोजन करने में खाने पर नियंत्रण रखना जरा मुश्किल होता है। पर नियंत्रण के लिए कुछ तरकीबें बताई जा रही हैं।

पहली बात तो यह है कि बीच-बीच में अपने को याद दिलाने की आदत डाल लीजिए कि आपको अधिक नहीं खाना है।

आप अपनी साड़ी के पल्लू में या रूमाल में गांठ बांध लीजिए। जब भी गांठ का स्पर्श आपके हाथ से होगा, तब याद आ जायेगा कि आपको ज्यादा खाना नहीं खाना है।

लगातार भोजन को रोकने के लिए बीच-बीच में अपने ललाट या कपोल को स्पर्श करने की आदत डालिए। स्पर्श से आपको याद आ जायेगा, कि आपको अधिक नहीं खाना है।

इसी तरह खाने के बीच में एक सेकेण्ड के लिए आंखें बंद कर लीजिए और अपने से कहिए कि मैं जरूरत से अधिक भोजन नहीं करूंगी। इससे आपका ध्यान बातचीत से अलग हटकर अपने ध्येय की ओर जायेगा।

—मनोरमा डेस्क

लाइम सिप

जिसमें है नींबू की ताज़गी और ग्लूकोज़ शक्ति का अनोखा संगम.

लाइम सिप – नीबू की ताज़गी और शक्तिदायक ड्रिंक, भारत में पौष्टिक चीजें बनाने वाले जाने-माने ग्लैक्सो की पेशकश. लाइम सिप में हैं नींबू का सनसनाता स्वाद और फ़ौरन शक्ति देने वाला ग्लूकोज़. गर्मी के दिनों में कितना ताज़गीदायक... कितना स्फूर्तिदायक ड्रिंक. (साथ ही विटामिन 'सी' का अतिरिक्त लाभ भी!) अन्य साधारण ड्रिंक्स में भला यह बात कहाँ?

ग्लैक्सो के साथ अच्छा स्वास्थ्य.

प्रियतम गये चुनाव में

पढ़िए, एक ऐसी पत्नी का पत्र जिसके प्रियतम चुनाव मैदान में हैं। बेचारी को सिर्फ पति-वियोग ही नहीं और क्या-क्या नहीं झेलना पड़ रहा...एक चुटीली रचना

—डा॰ रामनारायण सिंह 'मधुर'

प्यारी सखि,

तुम्हारा पत्र मिला। एक लम्बे अंतराल के बाद तुमने मुझे स्मरण किया, चलो, स्मरण तो किया। अन्यथा मैंने तो यही सोच लिया था, कि नये वाले मिल गये तो पुराने वाले भूल गये। तुम्हारा पत्र पाकर आनन्द भी आया और ईर्ष्या भी हुई। ईर्ष्या इसलिए कि तुमने पत्र में अपनी सुख-सुविधा का विपुल वर्णन किया है। तुमने लिखा है, कि तुम्हारे पतिदेव बड़े आज्ञाकारी हैं। आफिस से सीधे घर आते हैं, यथा समय साग-सब्जी लाते हैं, घर की बराबर चिंता रखते हैं, रविवार को सिनेमा भी दिखाते हैं, खाना पकाने एवं बर्तन धोने में भी मदद करते हैं और जरूरत पड़ने पर बेटी को लोरी गाकर सुलाते भी हैं। दफ्तर से घर और घर से दफ्तर के अतिरिक्त वह कहीं भी नहीं जाते। किसी पराई महिला से बात करना तो दूर सामने पड़ने पर मुंह छिपाने की कोशिश करते हैं और यदि अचानक सामना हो ही जाये तो हथेलियों से अपनी आंखें मूंद लेते हैं।

तुम्हारे पत्र से यह भी विदित हुआ, कि एक बार तुम्हारी मां से साक्षात्कार होने पर उन्होंने अपनी आंखों पर 'टावेल' लपेट लिया था और महरी से टकरा गये थे। महरी ने समझा कि उसे छेड़ रहे हैं। झाड़ू उठा कर वह मारने ही जा रही थी, कि तुमने बीच-बचाव कर दिया। तुमने जब बताया कि जिस महिला को देख कर तुमने आंखें ढांप ली थी, वह तुम्हारी सास हैं तो वह हें-हें कर हंसने लगे और बोले, "मैंने तो समझा था पराई महिला है।" इसे पढ़कर मुझे बड़ी हंसी आई और कई महीनों के बाद मैं खुलकर हंस पाई।

मेरी सहेली, एक तुम हो, जो आनन्द की तलैया में गौरैया की तरह फुदक-फुदक कर नहा रही हो और नहा-नहाकर फुदक रही हो, कभी डूब रही हो तो कभी उतरा रही हो। अच्छा है कि तुम्हारे प्रियतम बैल की तरह तुम्हारे आंचल के खूंटे से बंधे रहते हैं और जो भी घास-पात डाल देती हो, चर लेते हैं। मैं अपने प्रियतम का हाल क्या बताऊं, समझ नही पाती, कि अपने जी को किस तरह बहलाऊं? मेरे प्रियतम के लक्षण ही ठीक नहीं हैं। वह हमेशा किसी न किसी भयंकर बीमारी से ग्रस्त रहते हैं। सुनती हूं, जब वह नवयुवक थे तो छोकरियां उनके इर्द-गिर्द तितलियों की तरह मंडराया करती थीं और वह भंवरे की तरह गुनगुनाया करते थे। अब जब कि वह प्रौढ़ हो चुके हैं, लड़कियों के चक्कर काटते रहते हैं और इस उधेड़-बुन में कई बार जूते-चप्पल खा चुके हैं, पर मैं क्या करूं, समझा-समझा कर हार गई, वह मानते ही नहीं। 'सौ-सौ जूते खाय, तमाशा घुस कर देखें,' सिद्धांत के अनुयायी हैं वह। मेरे भाग्य में क्या ऐसा ही निकम्मा, निठल्ला मरदुआ बदा था?

एक और राज की बात बताऊं सखि, इस खबीस पति के कारण ही मेरा पड़ोसी कलमुंहा, ६ बच्चों का बाप गंदे-गंदे इशारे करता रहता है। कल तो उसने हद कर दी। आंख लगी ही थी कि वह मेरे कमरे में घुस आया और बोला, "भाभी जी, इस तरह कब तक आप रहेंगी? भाई साहब को आपकी तरफ देखने की फुर्सत ही नहीं मिलती और आप हरदम कुढ़ती रहती हैं। आप चाहें तो मैं आपकी सेवा में हाजिर हो सकता हूं।" उसके इस असंगत आचरण से अतिक्रोध के कारण मैं थर-थर कांपने लगी और बुरी तरह चिल्ला पड़ी "हरामजादे, फिर कभी तुमने ऐसी हरकत की तो तुम्हारे बैंगन जैसे चेहरे का भुरता बना दूंगी। निकल, अभी निकल।" मेरी चीख सुनकर उसकी बीवी आ गई और तमतमाकर बोली, "अरे नासपीटे, ६ बच्चों के बाप, शर्म नहीं आती तुम्हें। मैं क्या मर गई हूं? घर चल, चटनी बनाकर तुम्हें चाट नहीं गई तो मेरा नाम कर्कशा नहीं। मरना है, तो मेरे साथ मर, इस निगोड़ी के साथ इश्क करने चला है।" उस दुष्टा ने इतना शोर मचाया, कि मेरे दरवाजे पर भीड़ लग गई। मौका पाकर वह दुष्टात्मा तो खिसक गया, पर मेरे ऊपर घड़ों पानी डाल गया। इतना बड़ा अपमान मैंने कभी नहीं सहा। इस बात को मैं अपने पति से कहना चाह रही हूं, पर वह हफ्तों से गोल हैं।

सखि, इधर एक नई बीमारी उन्हें लग गई है। वह बीमारी है चुनाव की। यह ऐसी बीमारी है, जिसे लग जाती है, उसका हर कुछ क्या, सर्वस्व तक छीन लेती है। इस बीमारी का मारा न जी पाता है, न मर पाता है। बस पागलों-सा इस घर से उस घर, इस मुहल्ले से उस मुहल्ले, इस गांव से उस गांव और इस नगर से उस नगर तक दौड़ता ही रहता है। बीच-बीच में 'माइक' में चीख-चीख कर अपनी छटपटाहट व्यक्त करता रहता है तथा तकलीफ कुछ अधिक

ही हुई, तो उछल-उछल कर नारे लगाने लगता है? जुलूस, बैनर, पोस्टर इसे व्यक्त करने के अन्य उपकरण हैं। बड़ी प्राणलेवा बीमारी है बहन। इसकी एक विशेषता और है। एक को लगते ही, अनेक को अपनी चपेट में ले लेती है और फिर पूरे समाज एवं राष्ट्र को आक्रांत कर देती है। इस महामारी से भगवान ही बचाए। 'टाइफाइड' और मलेरिया से भी भयंकर है।

हां, तो मैं बयान कर रही थी मेरे वह इस चुनाव की बीमारी से इतना ग्रस्त हो गये हैं, कि लडकियों के चक्कर के हौसले पस्त हो गये हैं। बीच में एक दिन आए थे और आते ही घर भर का सामान इधर फेंक उधर फेंक, संदूकची खोल, कुछ सड़े-गले कागज निकाल कर चलते बने। मैं कहती ही रह गई— 'नहा-खा तो लो।' इस पर उन्होंने मुझे आग्नेय नेत्रों से इस प्रकार घूर कर देखा कि ज्वालामुखी फूटते-फूटते बचा, "चुनाव सिर पर है और तुम्हें नहाने-खाने की पड़ी है।"

प्यारी सखि, उस समय उनकी हुलिया ऐसा था कि लिखते लाज लग रही है। लाल-लाल आंखें, सिर के बाल जटा-जूट की तरह उलझे-उलझे, बेतरतीब दाढ़ी बढ़ी हुई, धूल-धूसरित कपड़े, टूटी-फूटी चप्पल, कृशकाय काया। पहले तो मैं पहचान हीं नहीं सकी। लगा कि कोई आदि-कालीन मानव आ खड़ा हुआ हो। मुझसे न रोते बना, न हंसते। यह मुआ चुनाव क्यों आता है सखि, क्या इसके बिना हम नहीं रह सकते। यह चुनाव थोड़े से लोगों को आबाद करता है, शेष लोगों को बर्बाद। कितनी पति युक्ता वियुक्ता हो जाती हैं, कितने बच्चे बाप के दर्शन को तरस जाते हैं और अच्छे खासे बसे घर उजड़ जाते हैं। जिसे देखो, थूथन उठाये चुनाव की ओर भागता जाता है। इश्क-मुहब्बत की बातें बंद हो जाती हैं तथा घर, गली, दफ्तर, सर्वत्र चुनाव-चर्चा छिड़ जाती है।

तुम पूछोगी सखि, प्रियतम चुनाव में हैं, तो तुम्हारा समय कैसे कटता है? समय कटता नहीं, काटना पड़ता है। अपने लोगों के पास काटने के लिए समय के अतिरिक्त बचा ही क्या है? काटें तो समय, चाटें तो समय। मसलन मैं तरह-तरह के व्यंजन बनाती हूं। कभी खारे, कभी हलुवा, कभी गुलगुला, कभी मालपुवा, कभी दही-बड़े, कभी मलाई-कोफ्ता, आदि-आदि। चटखारे ले-लेकर खाती हूं और अपने चुनाव में गये प्रियतम को कोसती हूं। खा-पीकर सोती हूं और सो-सोकर खाती हूं। कुछ ज्यादा ही बोरियत महसूस हुई, तो पड़ोसिनों के घर पहुंच जाती हूं। वहां चुनाव की मारी कई महिलाएं जुट ही जाती हैं और फिर चीनी पी-पीकर चुनाव एवं चुनाव में गये पतियों की जो निंदा शुरू होती है और चुगली खाई जाती है, कि पता ही नहीं चलता कि समय कैसे कट गया? चुनाव-मौसम में सभी महिलाओं का दुःख प्रायः एक जैसा हो जाता है, हमेशा नल पर पानी भरते समय लड़ते रहने वाली पड़ोसिनें भी मिल-बैठकर दुखड़ा रो लेती हैं। इतना ही नहीं, सौतों में भी एका हो जाता है। पर यह बात सिर्फ चुनाव तक ही सीमित रहती है। चुनाव-मैदान से पराजित या घायल या विजयी योद्धा प्रियतम ज्यों ही घर लौट आते हैं, फिर वैसे ही कलह प्रारम्भ हो जाता है।

प्यारी सखि, खा-खाकर इधर मैं कुछ मोटी हो गई हूं। लड़के कहते हैं, भाई साहब नहीं हैं तो भाभी आराम में हैं। पर तू तो मेरी प्यारी सहेली है, मेरे बारे में सब-कुछ जानती है। तन सुखी है तो क्या, मन तो दुखी है। एक दोहे के साथ इस पत्र को समाप्त करती हूं—

प्रियतम गये चुनाव में तड़पत हूं दिन रैन।
तन तो मोटा हो गया, मन हो गया बेचैन।।

—तुम्हारी चुनाव की मारी सखि
जान प्रिया

एक विवाह ऐसा भी

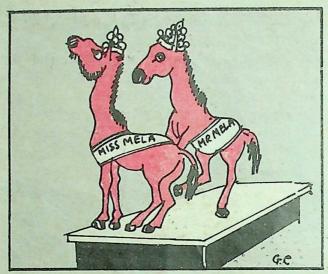
पिछले दिनों इटली में अस्सी लोग एक अनूठे विवाह समारोह में शामिल हुए। हुआ यह था कि चौबीस वर्षीय तैराक एंड्रयू जोन्स ने अपनी प्रेमिका सुसान लोरे से उसी पूल पर विवाह रचाया, जहां दोनों के बीच मोहब्बत का अंकुर फूटा था। मजे की बात यह रही कि दोनों ने तैरते हुए ही विवाह की सारी रस्में अदा कीं। उनके आग्रह पर मेहमानों ने भी उन्हें तैरते हुए ही आशीर्वाद दिया।

स्वीमिंग पूल के अधिकारियों ने तोहफे के तौर पर इस जोड़े को स्वीमिंग पूल की एक आकृति भेंट में दी, जो चांदी से मढ़ी थी।

इश्क की कीमत

इश्क में दीवानगी की कोई सीमा नहीं होती। यदि प्रेमियों के पास टेलीफोन की सुविधा उपलब्ध हो तो उनके पालकों की जेबों का फिर ईश्वर ही मालिक होता है। गत दिनों ऐसे ही दो प्रेमियों का प्रेम उस समय उजागर हुआ, जब प्रेमिका के पिता के पास ३५ हजार रु० का एस० टी० डी० कालों का बिल आया।

इलेक्ट्रॉनिक पद्धति से बिल तैयार होने के कारण गलती की गुंजाइश बिलकुल नहीं रहती। एक उपभोक्ता के पास २५ तथा २६.१.९१ की तारीख का एस० टी० डी० काल बिल आया। उसमें लुधियाना से जालंधर के दो टेलीफोन पर प्रातः १० बजे से शाम ५ बजे तक हर घण्टे बात किये जाने के प्रमाण हैं। बातचीत का यह सिलसिला रात ८ बजे फिर शुरू हुआ। रात १० बजे बात करने के बात प्रेमिका प्रियतम के स्वप्नों में खो गयी और टेलीफोन का रिसीवर हाथ में ही रह गया। जो दूसरे दिन सुबह ७ बजकर १७ मिनट पर रखा गया। नतीजतन बिल में ५३१ एस० टी० डी० काल रेकार्ड हो गये। इन दो दिनों में कुल १०८४ एस० टी० डी० काल हुए और बिल बना ३५ हजार रुपये का।

प्रेमिका के पिता ने बिल स्वीकार करने से इंकार कर दिया, तो रिपोर्टर ने इसकी तहकीकात की। मामले की तह में जाकर वास्तविकता का पता लगाया तो प्रेमिका ने कुबूल कर लिया, कि उसने एस० टी० डी० काल किए थे और रात्रि में बात करने के बाद उसने रिसीवर ठीक से नहीं रखा और न ही यह देखा, कि कनेक्शन कटा है या नहीं। जरा-सी असावधानी से उसकी प्रेम कहानी तो उजागर हुई ही, माता-पिता को ३५ हजार रु० का बिल भी अपनी बेटी के इश्क में भरना पड़ा।

गधों का मेला

पालतू जानवरों में अगर किसी को सर्वाधिक उपहास और उपेक्षा की दृष्टि से देखा गया है, तो वह गधा है। धरती के इस भोले-भाले चौपाये का नाम और 'मूर्खता' और 'बेवकूफी' जैसे विशेषण एक दूसरे के पर्याय हैं।

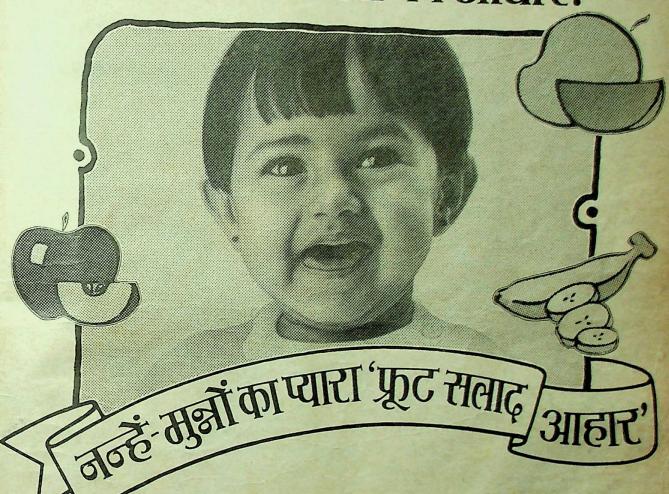
प्राणी जगत में गधों को सम्मानजनक दर्जा दिलाने के लिए जयपुर-आगरा राजमार्ग पर, जयपुर से कोई १५ किलोमीटर दूर लूणियावास तहसील के भावगढ़ बांध्या नामक गांव में प्रतिवर्ष गधों का मेला लगता है। दशहरे के बाद आनेवाली षष्ठी से अष्टमी तक तीन दिन के लिए आयोजित गधों के इस मेले में दूर-दराज प्रांतों के गधे हिस्सा लेने आते हैं। लगभग २०-२५ हजार गधे प्रतिवर्ष इस मेले में पहुंचते हैं। मेले के रंगारंग कार्यक्रमों के अंतर्गत सजे-धजे गधे 'गधा सौंदर्य प्रतियोगिता' में भाग लेते हैं। मिस्टर और मिस इंडिया की तरह गधों की एक प्रतियोगिता में 'मिस्टर और मिस मेला' का चयन किया जाता है। प्रतियोगिता में भाग लेने वाले गधों के मालिक अपने गधों को विभिन्न फिल्मी सितारों के नाम से संबोधित करते हैं। मेले के समापन से पूर्व गधों की दौड़ भी आयोजित की जाती है।

एक कब्रिस्तान ऐसा भी

आपने अभी तक इंसानों के कब्रिस्तान तो बहुत देखे व सुने होंगे, लेकिन जनाब, 'वफादार जानवरों का कब्रिस्तान' के बारे में न सुना होगा। फ्रांस की राजधानी पेरिस से लगभग पांच मील की दूरी पर एक ऐसा ही कब्रिस्तान है, जहां लगभग सवा लाख उन जानवरों को दफनाया गया है, जो इंसानों के सच्चे दोस्त थे। इसमें दफन हुए जानवरों में कुत्तों की संख्या सबसे अधिक है। इनके अलावा बिल्लियां, घोड़े, बंदर, मुर्गियां, शेर व हिरन जैसे कई और जानवर भी दफ्न हैं। हर जानवर अपने पीछे आदमी के प्रति वफादारी और प्रेम की कोई न कोई कहानी छोड़ गया है। ये कहानियां संक्षिप्त रूप में उनकी कब्रों पर लिखी हुई हैं। इनमें से कई जानवरों ने अपनी जान को खतरे में डालकर बच्चों को जलते हुए मकानों से बाहर निकाला था, तो कई ने चोरी-डकैती की घटनाएं होने से पहले ही लोगों को सावधान कर दिया था। कई वफादार जानवर मालिक की जान बचाते-बचाते स्वयं शहीद हो गये थे।

रवींद्रनाथ टैगोर की पांडुलिपियां

गत दिनों जाने किस तरह गुरुदेव की पांडुलिपियां लंदन के पुरातन बाजार (जहां पुरानी वस्तुएं बिकती हैं) में पहुंच गई और वहां इनकी खुली नीलामी होने की तैयारी शुरू हो गई। पर इससे पहले कि नीलामी होती, भारतीय उच्चायोग ने इस बहुमूल्य साहित्यिक खजाने को २६,००० पौंड में खरीद लिया। इसमें गुरुदेव के पत्र, कविताएं और एक नाटक की पांडुलिपि भी है। भारतीय उच्चायुक्त डा० लक्ष्मीमल सिंघवी ने केंद्रीय सरकार से स्वीकृति मिलने और पश्चिम बंगाल के मुख्यमंत्री ज्योतिबसु से परामर्श करके पांडुलिपियों की बोली लगाने का फैसला किया था। बोली एक अंग्रेज चाय व्यापारी डेविड बेकॉन ने लगाई थी। अगर जामानी संग्राहक को पता चल जाता, कि भारत सरकार पांडुलिपियों की बोली लगा रही है तो वह इससे ऊंची बोली लगा देता।

उच्चायोग के सूत्रों ने बताया कि बोली योजनाबद्ध तरीके से लगवायी गयी थी। खुशी की बात है कि अब यह दुर्लभ साहित्य भारत को वापस मिल जाएगा।

दैनिक शिष्टाचार

प्र० : अगर मैंने किसी सहेली या ऑफिस सहकर्मी को रेस्तरां में भोजन के लिए आमन्त्रित किया है और वह निर्धारित समय पर वहां नहीं पहुंचती है, तो मुझे उसका कितनी देर तक इन्तजार करना चाहिये? बताइये ऐसे में मुझे क्या करना चाहिये?

उ० : आप उक्त सहेली या सहकर्मी का आधा घण्टे तक इन्तजार कर सकती हैं। मेरे खयाल से आधा घण्टा पर्याप्त समय है। हो सकता है ट्रैफिक या समय की गलत जानकारी की वजह से आपकी सहेली या

सहकर्मी को देर हो गई हो। आधे घण्टे बाद या तो आप खाने के लिए ऑर्डर दे सकती हैं या जा सकती हैं। अगर आप रेस्तरां छोड़ कर जा रही हों, तो वहां अपनी सहेली के लिये सूचना अवश्य छोड़ जायं। इससे आपकी सहेली अगर वहां बाद में पहुंचती है तो उसे सुविधा होगी।

प्र० : मेरी बिटिया ने इसी साल ग्रेजुएशन किया है। मेरी एक सहेली ने मेरी बिटिया को अपने घर बुलाकर उसके भविष्य एवं कैरियर के बारे में उससे बातचीत की और

उसे विभिन्न रोजगार अवसरों के बारे में बड़ी उपयोगी जानकारियां दीं। इस सलाह-मशविरा से मेरी बिटिया को बहुत फायदा हुआ। आज वह एक ऑफिस में ऊंचे पद पर कार्य कर रही है। मैं अपनी सहेली का धन्यवाद किस प्रकार करूं?

उ० : आप अपनी सहेली को व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद दे सकती हैं। इसके अलावा आपकी बिटिया को चाहिये कि वह अपनी आंटी को व्यक्तिगत रूप से धन्यवाद देने के अलावा एक धन्यवाद कार्ड भी भेज दे।

प्र० : मेरी एक सहेली चाहती है कि मैं उसकी नौकरी के लिये एक फर्म के मैनेजर को, जो मेरे परिचित हैं, एक सिफारिशी पत्र लिखूं। दुर्भाग्यवश मेरी सहेली उस पद के लायक नहीं है। मैं अपनी परिचित और सहेली, दोनों के साथ, अन्याय नहीं करना चाहती। आप बताइये, मैं अपनी सहेली को यह बात कैसे समझाऊं?

उ० : अगर आपकी सहेली में कुछ ऐसे सकारात्मक गुण हैं, जो कि उक्त पद के लिये उचित हैं, तो आप अपने सिफारिशी पत्र में उसके नकारात्मक गुणों को न बताकर सिर्फ उसके सकारात्मक गुण बता सकती हैं। लेकिन, अगर आप यह समझती हैं कि आपकी सहेली उस पद के लिये सर्वथा अयोग्य है, तो आप उसके लिये सिफारिशी पत्र न दें और उसे

शिष्टतापूर्वक समझा दें कि आप उसकी मदद नहीं कर पायेंगी।

प्र० : मेरे ऑफिस में एक चाय पार्टी होने वाली है। उस पार्टी में पैसे

इकट्ठा करने की जिम्मेदारी मुझे दी गई है। पार्टी में शामिल होने वालों में कुछ लोग चाय नहीं पीते। क्या उन लोगों से भी चाय के पैसे लेना उचित है?

उ० : किसी भी पार्टी में, जो लोग चाय नही पीते उनके लिये कोल्ड ड्रिंक का इन्तजाम किया जा सकता है और उसी हिसाब से आप पैसे इकट्ठे कर सकती हैं।

प्र० : मैं बंबई के एक फ्लैट में पांचवीं मंजिल पर रहती हूं। क्या मेरे लिये यह जरूरी है कि मैं अपने हर मेहमान को सीढ़ियों या लिफ्ट तक छोड़कर आऊं?

उ० : जी हां, आप अपने मेहमानों को लिफ्ट तक छोड़ेंगी, तो उन्हें यह अच्छा लगेगा। यदि केवल जीना से उतरना है तो मेहमान को जीने तक अवश्य छोड़ आइये।

—शिष्टाचार विशेषज्ञा
मनोरमा ब्यूरो

आपका शरीर और विटामिनों की भूमिका

अधिकांश डॉक्टर और भोजन-शास्त्री यही मानते हैं कि संतुलित भोजन से ही सारे आवश्यक विटामिन शरीर को मिल सकते हैं लेकिन आज इस दिशा में भी अनेक शोध किये जा रहे हैं कि भोजन के अलावा अन्य स्रोतों से प्राप्त विटामिन या विटामिन सप्लीमेंट भी बहुत-सी सामान्य बीमारियों से लड़ने में व शरीर को इनके प्रकोप से बचाने में सक्षम हैं। यहां कुछ विशिष्ट विटामिनों व उनके प्रभाव का चर्चा किया जा रहा है।

विटामिन ए

स्वस्थ त्वचा, आंखों व अन्य फायदों के लिए: आजकल स्वास्थ्य जगत में रेटिन ए की बहुत चर्चा है। यह एक एक्ने ड्रग है, लेकिन आज यह एक एन्टी एजिंग क्रीम के रूप में भी बहुत चर्चित है। इसके प्रयोग से बुढ़ापे के निशान दूर भगाये जा सकते हैं। वास्तव में यह विटामिन ए से ही तैयार किया जाता है। आप जानती ही हैं कि विटामिन ए त्वचा की देखभाल करने वाले विटामिन के रूप में वर्षों से जाना जाता रहा है।

विटामिन ए आंखों के लिए भी बहुत फायदेमंद है। इसकी कमी से आंखें कमजोर हो सकती हैं और आदमी अन्धा भी हो सकता है।

सावधानी: रेटिन ए की आवश्यकता को विटामिन ए के सप्लीमेन्ट से पूरा नहीं किया जा सकता। त्वचा के लिए तो त्वचा विशेषज्ञ द्वारा बतायी विशिष्ट क्रीम ही फायदेमंद होगी।

इस विटामिन के बड़े डोज या अंधाधुंध सेवन नुकसान कर सकता है, इसलिए इसे विशेषज्ञ की सलाह पर ही लिया करें।

सर्वोत्तम स्रोत: हरी व पीली सब्जियां जैसे गाजर, शकरकंद, पालक इत्यादि। मांसाहारियों के लिए लिवर व मछली बेहतर है।

बी काम्पलेक्स विटामिन: जन्मजात विकृतियों पर रोकथाम लगाने वाला फॉलिक एसिड, जो आजकल बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है, विटामिन-बी समूह के नौ विटामिनों में से एक है। इन नौ में से ३ तो पहले से ही चिकित्सकीय दृष्टि से महत्वपूर्ण माने जाते हैं। इनमें से पायरिडॉक्सिन (विटामिन बी ६) अधिकतर हताशा, चिड़चिड़ाहट तथा मासिक के पहलेवाली सूजन के उपचार के लिए इस्तेमाल किया जाता है। नायसिन उच्च रक्तचाप घटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। लेकिन इन सभी को स्वयं नहीं बल्कि डॉक्टर की सलाह पर ही लें।

सच तो यह है कि थकान, वजन कम होना, भूख न लगना या दिमागी सुस्ती जैसी छोटी दिखनेवाली बीमारियों के लिए भी इन विटामिनों से भरपूर भोजन लेना बहुत आवश्यक है।

सर्वोत्तम स्रोत: खमीर, कलेजी, अण्डे, अंजीर, दूध व चोकरयुक्त आटा।

विटामिन सी

इस विवादास्पद विटामिन को लेकर इतने अधिक दावे किये जाते हैं कि किसे मानें, किसे नहीं, इसका फैसला करना मुश्किल है। हां, अभी तक ऐसा पाया गया है कि इसमें सामान्य ज़ुकाम से लड़ने की क्षमता है। चाहे यह उसे पूरी तरह समाप्त न करे तो भी यह उसके प्रकोप को कम तो कर ही सकता है, क्योंकि इसमें एक हलके किस्म का एन्टीहिस्टेमाइन प्रभावी होता है।

जिन लोगों को बार-बार मूत्रनलिका में संक्रमण हो जाता है, उनको भी इसे लेने की सलाह दी जाती है। इसके प्रयोग से मूत्र में एसिड की मात्रा बढ़ जाती है, जिससे उसमें बैक्टीरिया पनपने नहीं पाते।

इसका एक अन्य फायदा यह भी है कि यह रक्तनलिकाओं तथा अन्य तंतुओं को इतना मजबूत बना देता है कि चोट-चपेट लगने पर इसका अधिक असर नहीं होता।

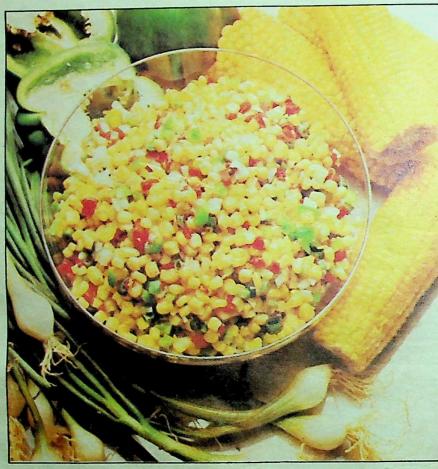
एक मान्यता यह भी है कि यह विटामिन कैंसर व हृदय रोगों की रोकथाम में सहायक हो सकता है, लेकिन अभी इस दिशा में अन्य शोधों की आवश्यकता है।

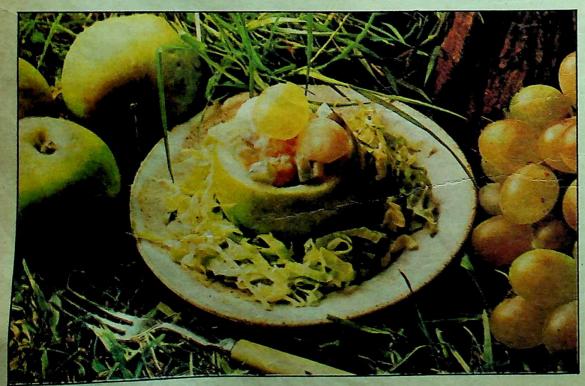
सर्वोत्तम स्रोत: खट्टे फल, खरबूजा, टमाटर तथा आलू व शकरकंद।

विटामिन डी

मजबूत हड्डियां: यह बात बार-बार दोहरायी जाती है कि इस विटामिन से हड्डियां मजबूत होती हैं। आस्टियोपोरोसिस यानी हड्डी संबंधी रोगों में इसका प्रयोग किया जाता है। लेकिन बिना डॉक्टर की सलाह पर ऐसा कदापि न करें।

सर्वोत्तम स्रोत: दूध, अंडे की जर्दी, खमीर, मछली मार्जरीन।

—मनोरमा मेडिकल सेल

स्वाद : खट्टे-मीठे और चटपटे

भुट्टे का सलाद

इस बार पेश हैं आपके लिए कुछ ऐसे विशिष्ट खट्टे मीठे और चटपटे स्वाद वाले व्यंजन, जिन्हें आप बनाएं, खायें, खिलायें और वाहवाही पाएं

भरवां सेब सलाद के साथ

सामग्री : सेब २ बड़े (हरे व कड़े सेब लें), नीबू का रस १ छोटा चम्मच, शिमला मिर्च १ बड़ी, संतरे की फांकें (छिली व बीज निकाली हुई), अंगूर १०-१२, दही थक्का (खट्टा न हो) १ कप, काला नमक एक चुटकी, हरी मिर्च कतरी हुई, एक बड़ा चम्मच नमक, काली मिर्च स्वादानुसार, कतरा पुदीना।

विधि : सेबों को अच्छी तरह धोकर पोंछ लें। ऊपर का एक तिहाई भाग काटकर निकाल दें। नीचे के भाग का बीच का हिस्सा तेज चाकू से गोलाई से काटकर निकाल लें। केवल आधा इंच मोटाई का गूदा सेब में अन्दर व किनारे-किनारे रह जाना चाहिए (देखें चित्र)। अब सेब का ऊपर वाला एक तिहाई भाग जिसे आपने काटकर अलग किया था, उसके बीज व बीच का कड़ा भाग निकाल दें व गूदे को छोटे-छोटे चौकोर टुकड़ों में काट लें। इसी प्रकार सेबों के बीच वाले गूदे को (जिसे काट कर सेबों को कप जैसा बनाया था) भी टुकड़ों में काट लें। बाकी अन्य सभी सामग्रियों को एक साथ मिलाएं व उसमें सेब के टुकड़े भी मिला दें। मिश्रण को खोखले सेबों

भरवां सैब सलाद के साथ

में कुछ इस तरह से भरें कि अंगूर ऊपर की ओर दिखाई देते रहें।

नोट: चाहें तो प्लेट में सलाद के पत्ते बिछाकर सेबों को उसमें रखकर सर्व करें।

—मनोरमा की रसोई से

सेब की मीठी पेस्ट्री

शॉर्ट क्रस्ट पेस्ट्री के लिए

सामग्री: मैदा १ कप, नमक १/२ छोटा चम्मच, मक्खन ५० ग्राम, पानी २-३ बड़े चम्मच।

सेब तैयार करने के लिए

बड़े सेब २, मिश्रित फलों के टुकड़े (पसंद अनुसार) १०० ग्राम, चीनी १ बड़ा चम्मच, पिसी दालचीनी १/४ छोटा चम्मच, गाढ़ी क्रीम १/४ कप।

विधि: ओवन को ४००° फा० पर सेट करें। शार्ट क्रस्ट पेस्ट्री के लोये को पहले चौकोर बनाएं व फिर उसे आयताकार बेलें। बेली हुई पेस्ट्री में से २ बराबर के चौकोर टुकड़े काट लें। बची हुई कतरनों को सभालकर रखें। सेबों का छिलका उतार दें व बीजवाला बीच का भाग तेज चाकू की मदद से काट कर अलग कर दें। सेबों में गोल छेद जैसा हो जाएगा। अब पेस्ट्री के चौकोर टुकड़े के बीचोबीच सेब को रखें। फलों में क्रीम मिलाएं व इस मिश्रण का आधा भाग सेब के खोखले भाग में भर दें। सेब के ऊपर थोड़ी चीनी व आधा दालचीनी पाउडर छिड़क दें। पेस्ट्री के किनारे-किनारे हलका-सा पानी लगाएं व चारों कोनों को उठाकर, सेब के ऊपर लाकर अच्छी तरह चिपका दें, ताकि सेब पेस्ट्री के अन्दर छुप जाए। इसी प्रकार दूसरे सेब को भी पेस्ट्री में रख दें।

अब एक बेकिंग डिश मे चिकनाई लगाएं व सेबों को उसमें रख दें। पेस्ट्री की बची हुई कतरनों में से पत्ती का आकार काटें व सेबों के ऊपर चिपका दें।

ऊपर से बची चीनी छिड़क, बैकिंग डिश को ओवन में रखें व सेबों को लगभग ३० मिनट तक बेक करें।

मेवा एपल क्रम्बल

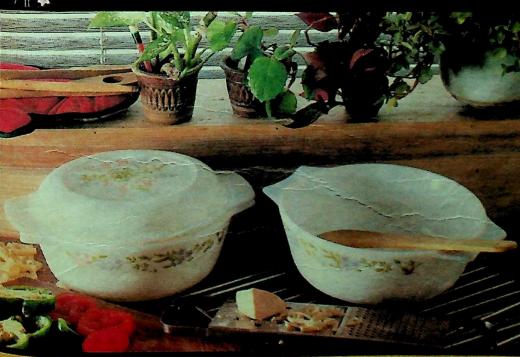
क्रम्बल के लिए

सामग्री: गेहूं का आटा १ कप, पिसी दालचीनी १/४ छोटा चम्मच, पिसी काली मिर्च १/४ छोटा चम्मच, मक्खन १/४ कप या दो बड़े चम्मच, अखरोट की गिरी (दरदरी कुटी) १/२ कप, हल्की भूरी शक्कर १/४ कप।

भरावन के लिए

सेब ६०० ग्राम, किशमिश ५० ग्राम, पिसी चीनी ५० ग्राम, पानी २ बड़े चम्मच, एक ओवन प्रूफ बेकिंग डिश।

विधि: ओवन को ३७५° फा० पर सेट करें। अब क्रम्बल तैयार करने के लिए आटा को छलनी से छान लें व पिसी दालचीनी व काली मिर्च मिला दें। मक्खन को आटे में मसल-मसलकर मिला दें। जब आटा ब्रेड क्रम्ब की तरह नजर आने लगे तो उसमें अखरोट की गिरी और शक्कर मिला दें।

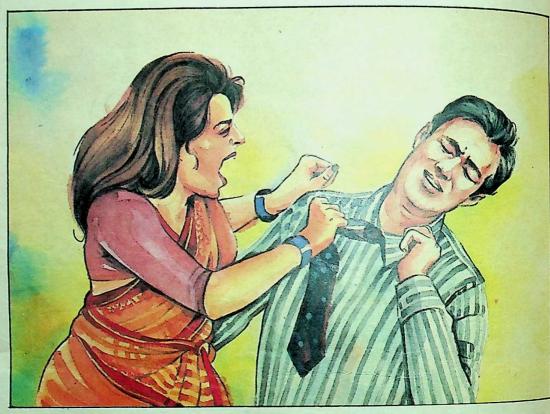
भरावन तैयार करने के लिए सेब छील लें और बीच का बीज वाला भाग तेज चाकू की मदद से निकाल लें। सेब की स्लाइसें काट लें। अब ओवन-प्रूफ बेकिंग डिश में चिकनाई लगाएं व सेब की स्लाइसों को डिश में बिछा दें। ऊपर से किशमिश व पिसी चीनी बुरक दें। पानी छिड़क दें। इसके ऊपर क्रम्बल के मिश्रण को बराबर से फैला दें व पहले से गर्म किए ओवन में बेक करें। जब क्रम्बल टॉपिंग सुनहरे रंग की क्रिस्प-सी हो जाए और सेब नरम हो जाएं तो ओवन से निकाल लें। क्रीम या कस्टर्ड के साथ गर्म-गर्म एपल क्रम्बल सर्व करें। (शेष पृष्ठ ६२ पर)

ऐसी कोमल भी नहीं होतीं महिलाएं

कौन इनकार करेगा कि नारी फूल-सी कोमल होती है, लज्जाशील होती है, विनम्र होती है और... और शक्ति यदि उसमें कोई होती भी है तो वह है केवल सहनशक्ति...

हजारों बरस से चली आ रही उपर्युक्त मान्यता से हट कर सहसा कुछ कह बैठना आसान नहीं। लेकिन, आज दिनोंदिन विकसित होते हुए विभिन्न समाजों के साथ कदम मिला कर, बढ़ती हुई करोड़ों महिलाओं की ओर हम नजर उठाते हैं तो उनके संबंध में कुछ और भी एहसास होता है। दूर, नजदीक फैले हुए जीवन के विविध क्षेत्रों में अपने योगदान को बखूबी प्रभावित करती हुई नारी कहां मौजूद नहीं है?

उन्नति, प्रगति और विकास के रास्तों में कर्म और लगन की कोई ऐसी मंजिल नहीं, जहां सिर्फ नारी होने के कारण किसी का पहुंचना दुर्गवार ठहराया जा सके तथा मानव जाति के भावना-सिंधु में कोई ऐसी तरंग नहीं जिसके आंदोलन से नारी हृदय को वंचित माना जा सके।

कोमल हो या कठोर, विनम्र हो अथवा उग्र सभी प्रकार की मनः प्रवृत्तियां महिलाओं में प्रायः वैसी ही विद्यमान रहती हैं जैसी कि पुरुषों में। वस्तुतः हमारे समाज की संरचना इस प्रकार की है कि महिलाओं की उग्र अथवा हिंस्र भावनाओं को बढ़ावा नहीं मिलता। देखा गया है कि अवसर पाने पर वे इसमें भी किसी से पीछे नहीं रहतीं।

महिलाओं के अंदर मौजूद रहने वाली इस आक्रामक व हिंस्र प्रवृत्ति को हमेशा केवल अनदेखा ही नहीं किया गया और इसके प्रति सदा 'नकारात्मक रुख' ही नहीं अपनाया गया, बल्कि उलटे हमारे धर्म, संस्कृति, साहित्य के ग्रन्थों तथा समाज में प्रचलित कथनों-कहावतों में ऐसी घोषणाएं बार-बार की जाती रहीं कि नारी 'नजाकत की देवी' है, वह छुई-मुई सी नरम है, आंसू ही उसका अस्त्र है, पुरुष से वंचित होकर

महिलाओं तथा पुरुषों की मूल प्रवृत्ति को गहराई से परखा जाय तो महिलाओं में शायद ही कोई ऐसी प्रवृत्ति निकले, जो पुरुषों में न पायी जाती हो। फिर भी हमारी संस्कृति, समाज और साहित्य का हमेशा यह प्रयास रहा है कि नारी को कोमलता, दया तथा करुणा की प्रतिमूर्ति बनाकर पेश किया जाय। नारियों की स्वाभाविक प्रवृत्तियों का जबरदस्ती दमन क्या विस्फोटक स्थितियों को जन्म नहीं देता?...

वह 'बगैर पानी की नदी' अथवा 'बिना जल की मछली' है, वगैरह-वगैरह। सदियों से लगातार ऐसा किस उद्देश्य से किया जाता रहा, अपने सही उत्तर की तलाश में भटकता हुआ एक बड़ा प्रश्न है यह।

सभ्य और शिक्षित समाज के बीच सेक्स, भय, विश्वासघात, प्रेम अथवा अन्य मानवीय जिज्ञासाओं को विषय बना कर काफी खुला तर्क-वितर्क और परिचर्चाएं अक्सर ही होती रहती हैं, लेकिन महिलाओं के मन की उग्र व हिंस्र भावनाओं की अभिव्यक्ति जरूरी है, इस समस्या को कोई जानना-समझना नहीं चाहता।

हमारे यहां नारी को देवी बनाकर पूजा तो खूब की गयी, परन्तु सच्चे अर्थ में उसे मनुष्य मानकर उसकी भावनाओं की समुचित कद्र न की जा सकी। उसकी इच्छाओं, आकांक्षाओं और सपनों को यथार्थ आदर नहीं मिला। आज की नारी ने अपनी उस हालत को अपने प्रयासों से काफी कुछ बदला है। वह पूरे तौर पर स्वतंत्र या स्वेच्छाचारी नहीं हुई है, लेकिन अपनी समस्याओं के समाधान खोज निकालना आज उसके लिए उतना मुश्किल भी नहीं रह गया है। अपनी उपयोगिता सिद्ध करने के लिए अथवा अपने ढंग से अपना निर्माण करने के लिए वह पहले से कहीं ज्यादा स्वाधीन है आज। अब वह उत्तरोत्तर यथार्थ की शक्ति से संपन्न होकर अधिक आत्मनिर्भर दिखाई दे रही है। अपने हितों तथा अपने अधिकारों की रक्षा के लिए उसने सुसंगठित होकर प्रयास करना भी सीख लिया है। फलस्वरूप छोटे-बड़े शहरों में अनेक महिला-संगठन सक्रिय होते जा रहे हैं।

आज हम व्यापार, स्टॉक एक्सचेंज, सरकारी और गैर-सरकारी पदों, सेना, पुलिस, होटल, अस्पताल, आकाशवाणी, दूरदर्शन अथवा कहीं किसी भी तरह के खतरों और जोखिम-भरे क्षेत्र में किसी महिला को पूरे उत्साह से कार्यरत पाकर 'सामान्य' रहते हैं। नारी के बारे में हमारी पूर्व मान्यताओं में निश्चित रूप से अच्छा-खासा बदलाव आया है और आता जा रहा है।

ऐसा न समझना चाहिए कि सभ्यता, सौम्यता, सहृदयता, दयालुता, विनम्रता, मधुरता, ममता और कोमलता के सिवा महिलाओं में कुछ होता ही नहीं। उनमें अन्य प्रवृत्तियां भी होती हैं, जो परिस्थितियों के अनुसार प्रत्यक्ष होकर महिला सम्बन्धी परंपरागत धारणाओं को प्रायः निर्मूल कर देती हैं। फिर भी समाज नारी में दिव्यता के अतिरिक्त और कुछ भी न देखने की लगभग आदत बना चुका है। वह आज भी यही मानता है कि हमलावर या हिंसक सिर्फ पुरुष ही हो सकता है, महिलाएं तो कोमल एवं सौम्य होती हैं, उनमें उग्र व हिंस्र प्रवृत्तियां नहीं हो सकतीं। महिलाओं की ऐसी ममतामयी छवि पुरुष प्रस्तुत करते हैं और अपनी ऐसी तस्वीर की कल्पना करके स्वयं महिलाएं उत्साहित एवं आनन्दित होती हैं।

यह सच है कि महिलाएं गंभीर अपराध नहीं करतीं। वे डाके नहीं डालतीं, राह चलते निर्दोषों को अकारण मौत के घाट नहीं उतारतीं। दंगा-फसाद में घरों से निकल कर सड़कों, चौराहों पर किसी को चाकू, गोली या बम मार कर नहीं भागतीं। ऐसे कृत्य पुरुषों द्वारा ही किये जाते हैं। नारी की उग्रता और पुरुष की उग्रता में अधिक से अधिक यही फर्क हो सकता है कि पुरुष अपने स्वार्थ पूरे करने के लिए किसी अन्य के अधिकारों और हितों पर खुला आक्रमण कर बैठता है और महिलाएं अपने हितों, अधिकारों की रक्षा में

ऐसा न समझना चाहिए कि सभ्यता, सौम्यता, सहृदयता, दयालुता, विनम्रता, मधुरता, ममता और कोमलता के सिवा महिलाओं में कुछ होता ही नहीं। उनमें अन्य प्रवृत्तियां भी होती हैं

आक्रामक या हिंसक हो सकती हैं।

परन्तु, कठोरता या सख्ती का जज्बा पुरुष की तरह नारी में भी क्षमता और परिस्थिति के अनुसार कभी कम, कभी अधिक होता है। भारत में आपातकाल लागू करने वाली और परमाणु ऊर्जा के उपयोग की प्रबल पक्षधर श्रीमती इंदिरा गांधी को क्या सिर्फ कोमलता ही की प्रतिमूर्ति मान कर टाला जा सकता है? हिम्मत और साहस की प्रतीक बछेन्द्री पाल को, जो प्रकृति के मारे प्रकोप से जूझती हुई गर्वोन्मत्त एवरेस्ट शिखर के भाल पर चढ़ गयी, क्या साधारण समझा जा सकता है? हवाई जहाज से छलांग लगाने वाली जांबाज महिला एयर टूपरों के जोखिम-भरे करतब क्या आम कहे जा सकते हैं? संयुक्त राष्ट्र संघ में स्वर्गीया श्रीमती विजयलक्ष्मी पंडित का व्यक्तित्व क्या असाधारण न था? और ब्रिटेन की भूतपूर्व प्रधान मंत्री मार्गरेट थैचर की छवि के बारे में क्या कहा जायेगा, जो आक्रमण की संभावना को रोकने के लिए विनाशकारी आणविक शस्त्रास्त्रों का भंडार बनाने के पक्ष में थीं? ऐसी महिलाओं को नारी की रूढ़िगत परिभाषा में कतई नहीं बांधा जा सकता।

महिलाओं का आचार-व्यवहार सुदृढ़, गतिशील, आक्रामक और सशक्त होने के आधार पर मानना चाहिए कि नारी क्रूरता और बर्बरता की किसी भी सीमा तक जा सकती है, साथ ही वह अपने को हमारी पूर्वधारणा के सर्वथा विपरीत साबित कर सकती है, यदि उसको अवसर उपलब्ध हो।

इतिहास साक्षी है कि दुनिया में नारी को जब, जहां भी अवसर मिला है, वह मर्दों की बनिस्बत अधिक कठोर, क्रूर, उग्र और निर्दयी सिद्ध हुई है। हमारे देश में भी अनेक महारानियां ऐसी हुई हैं, जिनकी कारगुजारियां पढ़ कर रोंगटे खड़े हो जाते हैं। अवध जैसे शालीन और नजाकतपसंद राज्य की बेगम खास महल ने अपना वंश चलाने के नाम पर क्या-क्या कहर बरपा नहीं किया था! रूस की सम्राज्ञी कैथरीन दी ग्रेट तो अजीबोगरीब खूंखार महिला थी। उसने अपने सारे विरोधियों, यहां तक कि अपने घरवालों तक को एक एक करके मौत के घाट उतरवा दिया था। चीन की सम्राज्ञी त्जू-ह्सी अपनी क्रूरता और बर्बरता के चलते सबकी घृणा की पात्र बन गयी थी।

निर्दयता और क्रूरता के उदाहरण राजनीतिक सत्ता-संपन्न महिलाओं ही में पाये जाते हों, ऐसा नहीं है। अतीत में महिलाओं के ऐसे गिरोह भी होते थे जो अपनी क्रूरता और बर्बरता के लिए आज तक बदनाम हैं। उत्तरी अमरीका में इरोकोइन भारतीयों का एक ऐसा समुदाय था, जिसकी महिलाओं ने सबक सिखाने का नया ही तरीका अपना रखा था। वे अपने विरोधियों को कई-कई हफ्तों तक तड़पाने के बाद ही कत्ल करती थीं। ज्यादा दूर क्यों जायें, आज भी हमारे देश में अनेक महिला डाकुओं के गिरोह सक्रिय होते जा रहे हैं जिनके आतंक की वजह से बड़े-बड़े सूरमाओं की नींद हराम है। फूलन देवी की कहानी अभी बहुत पुरानी नहीं हुई, जिसने अपने गांव के सारे ही विरोधियों को एक पंक्ति में खड़ा करके गोलियों से भून डाला था।

महिलाओं तथा पुरुषों की मूल प्रवृत्ति को गहराई से परखा जाय तो महिलाओं में, शायद ही कोई ऐसी प्रवृत्ति निकले जो पुरुषों में न पायी जाती हो। फिर भी हमारी संस्कृति, हमारे समाज और हमारे साहित्य का जबर्दस्त प्रयास रहा है कि नारी को जन्म ही से दया, सेवा, विनम्रता और करुणा के सांचे में ढाला जाय। मां का स्तन छूटते ही कथा-कहानियों का एक सिलसिला शुरू हो जाता है। ये कहानियां लड़कियों को सहनशील और दयावान बनाने की शिक्षा देती हैं। परीकथाओं में ऐसी राजकुमारियों का जिक्र होता है जो किसी दैत्य की कैद में होती हैं अथवा किसी जादूगर के जादू के वश में हो जाती है। कोई पुरुष राजकुमार इनको मुक्ति दिलाता है। ऐसी कहानियों में लड़कियों को परम्परागत आचार-व्यवहार की शिक्षा दी गई होती है। परिवार में कोई लड़की यदि तनिक ऊंची आवाज में बोले तो सबसे पहले मां ही उसे घुड़क कर हतोत्साहित कर देती है—"बड़ी झांसी की रानी बनने चली है।" माताएं जहां अपने पुत्र की उद्दंडता को सहन कर लेती हैं, वहीं लड़की यदि सर उठा कर या नजर मिला कर बोले तो इसे गुनाह माना जाता है। ऐसे घर कम ही हैं, जहां लड़की की इच्छाओं की बलि न चढ़ाई जाती हो, उनको निरुत्साहित न किया जाता हो। यही कारण है कि लड़कियों की दमित इच्छाएं-आकांक्षाएं आगे चलकर मौका पाते ही विस्फोटक रूप धारण कर लेती हैं अथवा कुंठाओं को जन्म देती हैं।

इस बारे में एक समाजशास्त्री का अध्ययन महत्वपूर्ण है। उन्होंने लड़कों और लड़कियों के अलग-अलग दल बनाकर उन्हें एक हिंसापूर्ण फिल्म दिखायी, फिर उनसे वैसी ही हरकतें करने को कहा। दोनों दलों ने वही हिंस्र हरकतें कीं। अंतर केवल यह हुआ कि लड़कों ने फौरन वह सब कर दिखाया,

लड़कियों ने हिचकिचाहट और आनाकानी के बाद—वह भी जब लड़के वहां से चले गए।

अमरीका में एक सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ कि जहां १२ प्रतिशत मामलों में पुरुषों ने स्त्रियों को शारीरिक चोट पहुंचायी वहीं ११ प्रतिशत मामलों में महिलाओं ने पुरुषों, खास कर अपने पतियों को जख्मी किया। इससे जाहिर है कि क्रूरता किसी सेक्स विशेष की बजाय व्यक्तित्व पर निर्भर करती है—चाहे वह पुरुष हो या महिला।

शिक्षा शास्त्र की प्राध्यापिका स्नेहा मजूमदार (नाम परिवर्तित है) बताती हैं कि तीन साल हुए उनकी शादी को। दोनों की आपस में कतई नहीं पटती। क्रोध में मार-पीट पर दोनों ही उतर आते हैं। घर में वे जब भी इकट्ठे होते हैं तो बराबर यही लगता रहता है कि बस, अभी ही कुछ होकर रहेगा जैसे। एक-दूसरे की नजरों में गिर चुके हैं वे दोनों। स्नेहा कहती हैं कि जिस पति की इन्सानियत इस सीमा तक मर चुकी है कि वह रोज-रोज उसे और उसके बच्चों को पीटता रहता है, ऐसे आदमी को ज्यादा दिनों तक बरदाश्त नहीं किया जा सकता। पर किया भी क्या जाय?

शुभ्रा जी लखनऊ की हैं और कंप्यूटर में इंजीनियर हैं। विवाह के बाद ही पति के साथ उनका झगड़ा हो गया। पति ने हाथ छोड़ दिया तो पत्नी ने साथ छोड़ दिया। अब दोनों ही अलग-अलग जी रहे हैं। वह कहती हैं, "कोई मर्द किस सीमा तक निर्दयी और कठोर हो सकता है, यह उसके संस्कारों पर निर्भर करता है। मैं ऐसे अनेक व्यक्तियों को जानती हूं जिन्हें पत्नी को पीटने की आदत पड़ चुकी है। ईंट का जवाब पत्थर से पाने के बाद ही ऐसे लोग रास्ते पर आ सकते हैं।" स्त्री की उग्र भावना शुभ्रा जी के अपने कथन में स्पष्ट है।

चैताली २८ वर्ष की है। जनसंपर्क कार्यालय में कार्यरत है वह। काफी सुंदर पति और गोद में एक साल का बच्चा। कहती है, "आक्रामक प्रवृत्ति मेरे पति में उतनी नहीं है, जितनी कि मुझमें है। मेरी मां बचपन में मुझे काफी दबा कर रखती थीं। मुझे हर समय अंदर ही अंदर बुरा लगता था। विवाह होते ही मैंने तय कर लिया कि अब जीवन में किसी से दब कर नहीं रहना है। पति के साथ पहले झगड़े में ही मैंने ऐसा आघात किया कि उनकी आंखों के आगे अंधेरा छा गया। वह अचानक सकते में आ गये। कुछ बोले तक नहीं। फिर तो मेरा हौसला और भी बढ़ गया।" चैताली ने आगे बताया, "मुझको मालूम है कि हिंसा अपने पीछे क्रोध, पश्चात्ताप और टूटन ही छोड़ती है। फिर भी मैं हिंसा को अपना हथियार बनाये रही, हालांकि मैं उन्हें एक हद तक प्यार भी करती थी। एक दिन जब मैं क्रोध के आवेश में लगातार चीखे जा रही थी तो उन्होंने अचानक तड़ातड़ कई थप्पड़ मेरे गालों पर जड़ दिये। उसके बाद तो जैसे उनकी यह रोजमर्रा की आदत ही बन गयी। मेरी नजर में उनकी कोई इज्जत नहीं रही। मैंने तय कर लिया कि अब इस आदमी के आश्रित होकर नहीं रहना है। मैंने नौकरी कर ली। अब उनका हाथ थम गया है।"

> **महिलाओं की उग्रता को काफी गम्भीरता से लिया जाना चाहिए। उन्हें घुटन-भरी जिन्दगी जीने पर मजबूर न किया जाय, उनकी भावनाओं का शुरू से ही पर्याप्त आदर किया जाय**

पुरानी दिल्ली में फातिमा बी की अपनी कलात्मक वस्तुओं की दूकान है। निकाह के २५ वर्ष बाद, अभी कुछ माह पूर्व ही तलाक हुआ है उनमें। वह कहती हैं, "मैं मानती हूं कि मैं गुस्सैल और झगड़ालू हूं। लेकिन मेरे शौहर तो मुझसे भी दो हाथ आगे थे। एक-दूसरे को मजा चखाने के फेर में हमेशा ही रहते थे हम दोनों। मैंने तो गुस्से में एक रोज उनके सर पर गुलदस्ता ही दे मारा था। उनका सर फट गया और अस्पताल में भरती होना पड़ा उन्हें।" फातिमा-बी आगे बताती हैं, "हमारा कोई पड़ोसी नहीं था। शहर से दूर, फार्म हाउस में रहते थे हम लोग, एकदम अकेले। कोई समझाने-बुझाने या बीच-बचाव करने वाला भी नहीं था वहां। हम दिनोंदिन एक-दूसरे के लिए खतरनाक होते चले गये। अकसर ही खून के प्यासे हो उठते थे हम दोनों। ...खुदा का लाख-लाख शुक्र कि तलाक हो गया, वरना दोनों में से एक का किसी दिन जरूर मर्डर हो जाता।"

ऐसी अनेक महिलाएं हमारे चारों ओर समाज में करीब-करीब हर जगह मौजूद हैं। ये साधारण महिलाएं हैं। शायद हिंसा की प्रवृत्तियां पुरुषों व महिलाओं दोनों में ही समान रूप से विद्यमान रहती हैं। पर इस विषय में कोई विशेष चर्चा नहीं उठायी जाती। इस संबंध में एक सुप्रसिद्ध अपराधशास्त्री का अभिमत है कि इसमें फिलहाल चिंता करने की कोई बात नहीं, क्योंकि हमारे देश की महिलाएं अधिकांशतया आदर्शवादी और धार्मिक विचारों की हैं। हमारी ८५ करोड़ की आबादी में यदि इस तरह का थोड़ा-बहुत कहीं कुछ होता है तो उसे अधिक तूल नहीं दिया जाना चाहिए।

उक्त अपराधशास्त्री का मत है, "लड़कियों की आदतों में बदलाव की चाहे जितनी कोशिशें हों, ऐसे बदलाव के लक्षण आज भी दिखाई नहीं देते। लेकिन घरों के अन्दर बन्द दरवाजों के पीछे घरेलू लड़ाई-झगड़ों में महिलाओं को अपनी उग्र आक्रामक भावनाओं को व्यक्त करने का अवसर मिल जाता है। अपने बच्चों के प्रति, अपने प्रति व अपने पति के प्रति अपनी हिंसात्मक प्रवृत्तियों का इजहार वे घरों के अन्दर ही कर पाती हैं..."

पर इन बातों को कोई गंभीरता से नहीं लेता। यदि कोई पुलिस को फोन कर दे कि 'उसकी पत्नी उसे पीट रही है', तो पुलिस मजाक समझती है। दूसरे भी ऐसी बातों को मजाक में उड़ा देते हैं।

फिर भी अनेक ऐसी घटनाएं मजाक में उड़ाने लायक नहीं होतीं। ऐसी घटनाओं से परिवार तबाह हो जाते हैं। ऐसी प्रवृत्तियों को समाज समझना नहीं चाहता, उनका समाधान नहीं करना चाहता। हम इन घटनाओं को मान्यता नहीं देते और उनके परिणामों को नजर अन्दाज कर जाते हैं। अनेक महिलाओं के लिए इसका केवल यह मतलब होता है कि वे अपने गुस्से, हिंसा व आक्रामक प्रवृत्तियों को दबा कर रखें। इससे उनसे अपराध की भावना पैदा होती है, उनका आत्म-विश्वास समाप्त हो जाता है और सदा वे गुस्से से जलती रहती हैं।

और कुछ महिलाओं के लिए इसका अर्थ है कि उनके गुस्से व हिंसा पर रोक न लगे, उसकी कोई नोटिस न ले—एक ऐसा खतरनाक रहस्य, जिसके बारे में कोई भी सोचना, समझना व बातें नहीं करना चाहता।

महिलाओं की उग्रता को काफी गम्भीरता से लिया जाना चाहिए। उन्हें घुटन-भरी जिन्दगी जीने पर मजबूर न किया जाय, उनकी भावनाओं का शुरू से ही पर्याप्त आदर किया जाय और उनको पुराने आदर्शों की सीख देने की बजाय उनकी आशा-आकांक्षाओं को समझने की कोशिश की जाय। तब शायद समाज महिलाओं के प्रति सही दृष्टिकोण का विकास कर सकता है।

—मनोवैज्ञानिक सलाहकार
मनोरमा स्पेशल सेल

दूसरे सारे डाई एक तरफ़,

गोदरेज शैम्पू-आधारित

हेयर डाई दूसरी तरफ़...

फिर भी,

गोदरेज हेयर डाई

इस्तेमाल

करने वाले

ज़्यादा ही होंगे!

इन ३ ख़ास कारणों से:

१ गोदरेज शैम्पू-आधारित हेयर डाई बालों को कुदरती रंग और छवि देता है. इसमें कन्डीशनर भी है जो बालों को नर्म-मुलायम बनाए रखता है. **बाल इतने स्वाभाविक काले हो जाते हैं कि कोई जान ही न सके, जब तक आप खुद न बताएँ.**

२ गोदरेज शैम्पू-आधारित हेयर डाई इस्तेमाल में आसान और सुविधाजनक है जबकि अन्य हेयर डाई में यह विशेषता नहीं. **जी हां, आसान इतना बालों में शैम्पू करने जितना.**

३ आप गोदरेज शैम्पू-आधारित हेयर डाई की क्वालिटी पर भरोसा कर सकते हैं. क्योंकि यह खास तौर से आपके बालों के लिए बनाया गया है. **क्वॉलिटी जिसपर आप भरोसा करें. यही गोदरेज का वादा है.**

दो रंगों में उपलब्धः कुदरती काला और गहरा भूरा.

CLARION/B/GS/129/274 HINR

शॉप-लिफ्टिंग : लड़कियां ऐसा काम क्यों करती हैं ?

बम्बई के सेंचुरी बाजार में उस डिपार्टमेंटल स्टोर के सामने देखते-देखते खासी भीड़ जमा हो गयी थी। जो भी सुनता, उसी ओर तेज-तेज कदम बढ़ाने लगता, उन लड़कियों को देख लेने के लिए। यह सुनकर लोगों की उत्सुकता और बढ़ जाती, कि दोनों लड़कियां युवा हैं, सुंदर हैं और अपने पहनावे-ओढ़ावे से किसी खाते-पीते भले घर की मालूम होती हैं।

'हुंह', बुजुर्ग-से दिखने वाले एक मराठी सज्जन ने मुंह बिचकाया, "भले घर की हैं, तो ऐसा गंदा हरकत काय कूं किया ?"

किसी ने फिल्मी अंदाज में अपनी भड़ास निकाली, "सिर्फ बढ़िया कपड़े पहन लेने से कोई शरीफ खानदान का नहीं हो जाता।"

पास-पड़ोस के दो-चार दुकानदार आपसी व्यावसायिक सहानुभूति के नाते घटना की जानकारी पाते ही उस डिपार्टमेंटल स्टोर में पहुंच गये थे।

वह डिपार्टमेंटल स्टोर काफी बड़ा था और वहां जरूरत की प्रायः हर वस्तु सदा सुलभ रहती थी। इस समय उसके कर्मचारी बाहर की भीड़ को तितर-बितर करने की भरसक कोशिश कर रहे थे। अंदर, स्टोर मालिक के केबिन में बातचीत चल रही थी, जहां वे दोनों लड़कियां सिर नीचे किये बैठी थीं—खामोश... गमगीन...रुआंसी। उनके बालों से जिस विशेष शैम्पू की महक निकल कर पूरे केबिन को महका रही थी, उसे खरीदने के लिए शौकीन महिलाएं काफी दूर-दूर से इस डिपार्टमेंटल स्टोर के चक्कर लगाया करती थीं। वह खुशबू लेकिन अधेड़ उम्र के स्टोर मालिक को इस वक्त न

छोटे-बड़े शहरों में शॉप लिफ्टिंग के किस्से प्रायः सुनायी पड़ते हैं। संभ्रान्त घरों की लड़कियां दुकान से माल उड़ाती रंगे हाथ पकड़ी गयी हैं। आखिर इस प्रवृत्ति के मूल कारण क्या हैं? और कारण जो भी हो, यह एक ऐसा अपराध कर्म है, जिसके गंभीर नतीजे निकलते हैं

जाने नागवार लग रही थी। वह अपने पड़ोसी दुकानदारों के मशविरे सुन रहा था, साथ ही संजीदगी से मन ही मन कोई फैसला भी करता जा रहा था।

"मैं फिर कहता हूं, भाई साहब।" एक पड़ोसी दुकानदार ने अपनी रट दोहरायी, "आप फोन करके आखिर पुलिस को क्यों नहीं बुला लेते ?"

"हां जी, जेल की चक्की पीसनी पड़ेगी तो अक्ल ठिकाने आ जायेगी।"

लड़कियां सुबक पड़ीं। उनमें से एक ने उठकर स्टोर मालिक के पैर पकड़ लिए, "हमें छोड़ दीजिए, अंकल जी...फिर कभी ऐसी गलती नहीं करेंगे।"

"कितने दिन से चोरी का धंधा कर रही हो तुम लोग...सब कुछ सच-सच कबूल दो !" स्टोर मालिक ने सख्त लहजे में पूछा।

"जी, सिर्फ एक बार पहले किया था...और कभी नहीं किया।"

"एक बार...तब कहां की थी चोरी ?"

"इसी स्टोर में।"

"हूं...कौन-सा सामान उड़ाया था ?"

"शैम्पू की दो शीशियां, बस !"

सुनकर स्टोर मालिक मुस्कराया। फिर तेवर बदलकर लड़की की आंखों में जोर से घूरते हुए उसने टेलीफोन का रिसीवर उठा लिया, "और भी क्या-क्या चुराया यहां से...सच-सच बताओ, वर्ना अभी पुलिस में देता हूं तुम दोनों को।"

"और कभी कुछ नहीं चुराया, अंकल जी; कसम खाकर कहते हैं," लड़कियां गिड़गिड़ा रही थीं

"पुलिस को मत बुलाइए अंकल जी।"

और सचमुच स्टोर-मालिक ने पुलिस को नहीं बुलाया। वह पुलिस के लफड़े में खुद भी उलझना नहीं चाहता था। हां, ऐसे ही नहीं छोड़ दिया उनको। लानत-मलामत और बेइज्जती दोनों लड़कियों की उसने बहुत बुरी तरह की। वह इतना जरूर चाहता था, कि इन भले घराने की लगनेवाली लड़कियों को हमेशा-हमेशा के लिए करारा सबक मिल जाय और वे ऐसी गंदी हरकत करने का फिर कभी नाम न लें।

तेरह से उन्नीस वर्ष तक की उम्र वाकई बड़ी जोखिम भरी होती है। इन दोनों लड़कियों की शक्ल-सूरत देखकर सोचा भी नहीं जा सकता था, कि वे कोई दुस्साहसिक कार्य कर सकती हैं। ये दोनों, सीता और गीता, वर्ली इलाके की एक संभ्रांत कालोनी की एक ही बिल्डिंग में रहती थीं। दोनों के परिवार अच्छे-खासे और प्रायः संपन्न थे। कान्वेण्ट की एक ही कक्षा में पढ़ती थी दोनों। आपस में उनकी खूब गहरी छनती थी। दोनों एक-दूसरे की अंतरंग और हमराज थीं। कोई कमी या किसी तरह का अभाव नहीं था उनको। फिर भी उन्हें चोरी की गंदी लत पड़ी हुई थी—दुकानों में जाकर चोरी करने की लत, जिसे अंग्रेजी में 'शॉप लिफ्टिंग' कहते हैं।

बंबई, कलकत्ता, दिल्ली, मद्रास जैसे महानगरों में शॉप लिफ्टिंग की घटनाएं दिनोंदिन तेजी पकड़ती जा रही हैं। नयी उम्र की लड़कियों के लिए यह एक मजेदार खेल बन गया है। हां, वे इसे महज आनंद पाने के लिए करती हैं। यह समस्या केवल हमारे भारत में ही हो, ऐसी बात नहीं। विदेशों में तो 'शॉप लिफ्टिंग' एक आम बात है।

कल्पना कीजिए...किसी महंगे बाजार में कोई सजी-सजायी, खूब लंबी चौड़ी बड़ी-सी दुकान। अंदर अलग-अलग काउंटरों पर एक से एक सुंदर और कीमती सामान...करीने से सजे हुए। दुकानदार और सेल्समैन सब अपने-अपने कामों में व्यस्त। ऐसे में कोई तरुणी हाथ की सफाई दिखा जाय-सबकी नजर में धूल झोंक कर अपने बैग या जेब में चुपचाप कोई सामान छिपा कर रफूचक्कर हो जाय तो अपने दुस्साहस पर नाज क्यों

प्रायः लड़कियां दुकानों से चोरी इसलिए भी करती हैं, कि ऐसा करने के लिए उन पर किसी व्यक्ति या गैंग द्वारा दबाव डाला जाता है। अपनी किसी कमजोरी के चलते उन बेचारियों को ऐसे आपराधिक कर्म में लिप्त होना पड़ता है

न करेगी वह। फिर तो वह अपनी अंतरंग सहेली को भी उकसाने से न चूकेगी, "अरे, कोशिश करो तो सही एक दफा, फिर देखो...कौन-सा मुश्किल काम है यह।"

शॉप लिफ्टिंग के बारे में एक महिला जज का मानना है कि छोटे बच्चे ऐसा नहीं करते। उनकी नीयत चोरी की नहीं होती। कभी-कभी दुकान की कोई वस्तु वे उत्सुकतावश उठा लिया करते हैं। जिन दुकानों में वे अपने वास्ते सामान खरीदने प्रायः जाते हैं, वहां तो वे चोरी करते ही नहीं। हमारे देश में बच्चों को खरीद-फरोख्त के लिए आम तौर पर बाजार में भेजा भी नहीं जाता।

मनोरमा ब्यूरो ने इस बारे में कुछेक ऐसे दुकानदारों से बातें की, जिनके ज्यादातर ग्राहक तेरह से उन्नीस वर्ष वाले थे। हमारी समझ थी, कि ये युवा दिशाहीनता, बेरोजगारी, अभाव आदि के कारण से ऐसा करते होंगे। पर बातचीत के दौरान दुकानदारों ने हैरतअंगेज बातें बतायीं, "अजी, छोड़िए इन बातों को! देश में फैली हुई गरीबी या बेकारी आदि से ऐसी चोरियों का कोई भी संबंध नहीं। चोरी करने वाली लड़कियां अधिकतर अच्छे परिवारों की होती हैं। उनको घर से भरपूर जेब-खर्च मिलता है। खरीदना चाहें, तो अपनी आवश्यकता की हर वस्तु वे आराम से खरीद सकती हैं।"

हमारे ब्यूरो ने सीता से भी इस विषय में बातचीत की। उसने साफ-साफ बताया, "जब तक हम दोनों की चोरी को कोई नहीं जानता था, तभी तक छिपाने की बात थी यह। अब सारी बात खुल चुकी है तो छिपाने से फायदा भी क्या! पहले-पहल चोरी करने के विचार ही से मुझे बहुत डर लगा था...पकड़े जाने का डर। फिर, चोरी कर चुकने के बाद जब मैं शान से अकड़ती हुई दुकान से बाहर निकल आयी, तब जाकर मेरा डर कम हुआ। बाद में तो फिर यह जैसे बायें हाथ का खेल ही लगने लगा। सीता ने दावे से कहा, "मैं ऐसी कितनी ही लड़कियों को अच्छी तरह जानती हूं जिनके पास क्या कुछ नहीं है फिर भी वे यह काम करती हैं। मुझे ही देखिए, जिस समय मैं पकड़ी गयी, मेरी जेब में पूरे साठ रुपये थे। हम दोनों की समझ यही थी, कि इस तरीके से सामान भी आ जायेगा और पाकेट के पैसे भी बच जायेंगे। पहले जिन दो-चार दुकानों में हम घुसे वहां मौका नहीं मिला। फिर एक बड़ी दुकान में हम गये। वहां मेकअप का सारा सामान और ऐसी ही रोजमर्रा के इस्तेमाल की तमाम चीजें अलग-अलग शेल्फ में सजी रखी थीं। देखते-देखते अपना कमाल दिखा दिया हमने। कुछ ही मिनट के अंदर हमने करीब दो-ढाई सौ रुपये का सामान पार कर दिया।...आज इतने बरस बीत जाने के बाद अब तो ताज्जुब होता है, कि ऐसी गंदी हरकत हमने क्यों की?"

"पहली बार चोरी करने के बाद हमें हलका-सा एहसास हुआ था, कि हमने गंभीर पाप किया है।" गीता ने बताया, "चोरी करने से भी ज्यादा मुश्किल होता है, चोरी के सामान को पचा पाना। एक बार मेरे कान में नयी-नयी बाली देखकर मां फौरन ही पूछ बैठी, कहां से मिली यह बाली? मैं साफ झूठ बोल गयी, कि सीता ने दी है।"

सीता और गीता ने हमें यह भी बताया कि एकाध बार की सफलता के बाद ही उनके हौसले बुलंद हो गये थे। उन्होंने ऐसे कपड़े सिलवाये जिनमें ढेर सारी वस्तुएं आसानी से छिपायी जा सकती थीं। गीता कहती है, "आज महसूस होता है कि वह सब एक बहुत ही बड़ी मूर्खता थी हमारे जीवन की।" सीता तो अहसान मानती हैं सेंचुरी मार्केट वाले डिपार्टमेण्टल स्टोर के उस बूढ़े मालिक का। वह कहती है, "लानत-मलानत और बेइज्जती उसने हमारी चाहे जितनी की, लेकिन मैं तो उसे बिलकुल देवता ही कहूंगी। उसके बाद तो फिर हम दोनों की जीवन-धारा ही जैसे बदल गयी। अगर कहीं उसने हम दोनों को पुलिस के हवाले कर दिया होता तो हमारी आज कुछ और ही कहानी होती। परिवार और समाज से हमारा रिश्ता टूट चुका होता। घर-गृहस्थी के योग्य भी न रह जाते हम। कोई हम दोनों का मुंह भी देखना गवारा न करता उस हालत में।"

दोनों लड़कियों की इस आपबीती के अलावा भी शॉप लिफ्टिंग के अनेक पहलू हो सकते हैं। मनोरमा ब्यूरो के सामने जांच-पड़ताल के दौरान यह बात भी सामने आयी कि प्रायः लड़कियां दुकानों से चोरी इसलिए भी करती हैं, कि ऐसा करने के लिए उन पर किसी व्यक्ति या गैंग द्वारा दबाव डाला जाता है। अपनी किसी कमजोरी के चलते उन बेचारियों को ऐसे आपराधिक कर्म में लिप्त होना पड़ता है।

एक बाल कल्याण अधिकारी ने बताया कि कोई अकेली लड़की आमतौर पर शॉप लिफ्टिंग नहीं

करती। इसके लिए किसी सहेली अथवा साथी का होना जरूरी है।

एक सुपर बाजार की महिला अधिकारी शॉप लिफ्टिंग के बारे में कुछ अलग किस्म की राय रखती हैं। उनके अनुसार, "लड़कियां यह काम ध्यान आर्कषित करने की भावना से करती हैं। इनमें ज्यादातर वे लड़कियां होती हैं, जिनके माता-पिता का आपसी तालमेल किन्हीं कारणों से छिन्न-भिन्न हो चुका है। मां पूरब है तो बाप पश्चिम। इस रस्साकशी का परिणाम भोगना पड़ता है बेचारे बच्चों को। उन्हें प्यार देने की फुरसत न कभी मां के पास होती है, न पिता के पास। यहां हमको समझना चाहिए कि बच्चों का कोमल हृदय कितना संवेदनशील होता है। उचित मार्गदर्शन के अभाव में उनको कुमार्ग पर जाने से कौन रोक सकता है! माता-पिता को जब संतान की ऐसी हरकत का पता चलता है, तो उन्हें एक तो विश्वास ही नही होता, और जब उनको सच्चाई का एहसास करा दिया जाता है, तो आपस में दोनों उसके लिए एक दूसरे पर दोषारोपण करने लगते हैं।"

उन महिला अधिकारी ने ऐसी लड़कियों के लिए अपना तरीका बताते हुए कहा, "हम उनके स्कूल अथवा मां-बाप को सूचित कर देते हैं, फिर वे जैसा चाहें, करें। जहां तक होता है, हम उनको पुलिस के सुपुर्द नहीं करते, क्योंकि ऐसा करने से उन बेचारियों की पूरी जिन्दगी तबाह हो सकती है। किसी कों सुधरने का मौका देना इनसान का कर्तव्य है। आखिर मैं भी तो एक महिला हू। मेरे सीने में भी तो एक मां का दिल है।"

एक मनोवैज्ञानिक का कहना है, "आम तौर पर 'शॉप लिफ्टिंग' में पकड़े जाने की संभावना कम ही होती है। अगर किसी ने टोक दिया तो सबसे आसान उपाय यह है, कि किन्हीं अन्य विचारों में गुम होने का अभिनय करते हुए, चौंक कर तत्काल उस वस्तु का मूल्य चुका दिया जाय, मामला खत्म।"

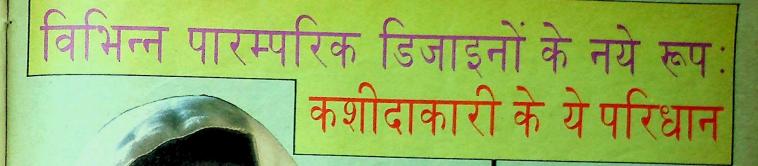
'शॉप लिफ्टिंग' के लिए किसी सहेली द्वारा उकसाये जाने पर जो लड़कियां पूरी सख्तीपूर्वक फौरन इनकार कर देती हैं, वे सम्मान की दृष्टि से हमेशा संतुष्ट और सुखी रहती हैं। पर यदि कोई लड़की किसी बहकावे में आकर ऐसा करती है, तो सबसे आसान उपाय उसकी आदत को छुड़ाने का यही हो सकता है कि उसे रंगे हाथ पकड़ लिया जाय और एक बार भरे बाजार में सबके सामने उसको घोर अपमानित किया जाय।

सीता और गीता को अपने पकड़े जाने की घटना और अपनी बेतरह बेइज्जती जीवन भर नहीं भूलेंगी और अपनी जिन्दगी में वे दुबारा यह हरकत शायद आइंदा न करेंगी।

जिम्मेदारी का तकाजा है कि इस प्रवृत्ति पर जबर्दस्त अंकुश लगाने के लिए कारगर उपाय अमल में लाये जाएं। पर विज्ञापनों का युग है यह। अखबार, रेडियो दूरदर्शन, बड़े-बड़े होर्डिंग्स और बैनर इमारतों की दीवारें—सभी पुकार-पुकार कर अपनी ओर ध्यान खींच रहे हैं, कि खरीदो और खरीदो और खरीदो! किसको कितना दोष दिया जाय ऐसे माहौल में ?

—मनोरमा सेल

माता-पिता को जब संतान की ऐसी हरकत का पता चलता है, तो उन्हें एक तो विश्वास ही नहीं होता, और जब उनको सच्चाई का एहसास करा दिया जाता है, तो आपस में दोनों उसके लिए एक दूसरे पर दोषारोपण करने लगते हैं

विभिन्न पारम्परिक डिजाइनों के नये रूप : कशीदाकारी के ये परिधान

विभिन्न देशों की प्राचीन पारम्परिक कढ़ाई को भारतीय परिधानों पर कलात्मक और लुभावने रूप में पेश करना इन दिनों फैशन में है। पेश है, विभिन्न देशों की प्राचीन पारम्परिक कशीदाकारी का परिचय और चंद दिलकश नमूने

हमारे देश में सन् १९४७ का विभाजन न केवल देश का वरन् हमारी संस्कृति, परम्परा व हमारी मूल जीवन धारा का भी विभाजन था, जिसने इसकी अखण्डता को भंग कर अनेक छोटे-छोटे भागों में बांट दिया। यहां तक कि हमारे परिधानों की परम्परा के भी कई हिस्से बन गये। साड़ी जहां भारतीय नारी का आदर्श परिधान बन गया, वहीं सलवार-कमीज पाकिस्तान की नारी का। पर १९४७ से लेकर १९८९ तक सलवार कमीज की लोकप्रियता का ग्राफ अत्यन्त दिलचस्प है। जहां सन् ५० से ६० में यह अपनी चरम सीमा पर था वहीं, १९७० में इसकी लोकप्रियता में कमी आ गयी, परन्तु फिर १९८० में इसका पुनरागमन कुछ इस जोर-शोर से हुआ कि आज इस परिधान से अधिक लोकप्रिय शायद और कोई परिधान नहीं है। आज यह साड़ी के बाद दूसरा परिधान है, जो हर उम्र की नारी को आकर्षित करता है। इसकी लोकप्रियता के साथ-साथ इसकी आरामदेह

१. यह काले रंग के कुर्ते पर सामने वक्ष पर योक के रूप में 'सोवियत पैटर्न' पर की कढ़ाई का नमूना है। विभिन्न विरोधी रंगों के प्रयोग से व साथ में छोटे-छोटे शीशों के प्रयोग से यह कुर्ता अति विशिष्ट अवसरों पर पहनने योग्य आकर्षक परिधान बन गया है। साथ में है बांधनी का दुपट्टा। सलवार भी काले रंग की है।

प्रवृत्ति के कारण आज हमारे देश के कुशलतम कारीगर व ड्रेस डिजाइनर अपनी कल्पना के हर रंग रूप को साकार कर इस परिधान के मूल रूप में फेर-बदल कर रहे हैं और इस प्रयास के फलस्वरूप आज सलवार-कमीज हर मौसम, हर अवसर, हर उम्र में पहनने योग्य परिधान बन गया है।

इस प्रयास के सबसे खूबसूरत चरण के रूप में इस परिधान पर विभिन्न प्रकार की कढ़ाई अथवा एम्ब्रायडरी का प्रयोग है जिसमें हमारे कलाकारों ने भारत के अतिरिक्त चीन, सोवियत व तुर्की देशों की कढ़ाई की प्राचीनतम परम्पराओं को अपने अनुरूप ढाल कर इस परिधान को बेहद आकर्षक व मनमोहक रूप प्रदान किया है।

चीन में कढ़ाई की प्रथा बहुत पुरानी है। प्राचीन काल में बाह्य परिधानों के अलावा चीनी लोगों के भीतर पहनने वाले परिधानों पर भी एम्ब्रायडरी पाई गयी है। इस कला को उनके देश में 'जिउहुआ' के नाम से जाना जाता है। आज की प्रचलित 'चेन स्टिच', इसी देश की देन है। इसी स्टिच के विभिन्न रूपों में 'साटिन स्टिच', 'ब्रेड स्टिच', 'लूप स्टिच', 'डेजी स्टिच', 'फ्लाई स्टिच', आदि नाम भी खासे लोकप्रिय हैं। इसके अतिरिक्त कढ़ाई के विकास के चरमोत्कर्ष में इसी देश में 'हेअर एम्ब्रायडरी' का उल्लेख भी मिलता है, जो नवजात शिशु के बालों के प्रयोग से की जाती थी। इस परम्परा के मूल रूप का भारतीयकरण हमारे आधुनिकतम सलवार-कमीज पर बहुत ही नफीस रूप में देखा जा सकता है। इसके विभिन्न मोटिफ मानव स्वभाव के विभिन्न मूडों को प्रदर्शित करने वाले होते हैं।

तुर्की देशों में कढ़ाई की परम्परा का प्रारम्भ १६वीं शताब्दी से पाया जाता है। इनकी कला सदैव सोने व चांदी के तारों से बहुत ही मोटे वस्त्र पर घने मोटिफों के रूप में की जाती थी। सोने-चांदी के अतिरिक्त अन्य धातु के तारों के प्रयोग से भी पूजा में व मकबरों पर प्रयोग होने वाले वस्त्रों पर कढ़ाई का चलन इन देशों में खासा लोकप्रिय है। इन देशों में पहनने वाले वस्त्रों पर कढ़ाई की परम्परा का आरम्भ १६वीं शताब्दी की देन है। जब इनके पारम्परिक परिधान 'काफ्तान' का स्थान पश्चिमी यूरोपियन देशों के 'फ्रॉक-कोट व पैंट' ने ले लिया था। इन परिधानों पर, पहनने वाले जैकेट पर, इनकी जेब के किनारों पर एवं पैंट की सिलाई के स्थान पर कढ़ाई कर इन वस्त्रों को सजाने का फैशन १०वीं युग के बाद की ही देन है। जहां इन घनी कढ़ाई वाले मोटे कपड़ों में सोने के तारों का प्रयोग होता था, वहीं हलकी व नफीस कढ़ाई के रूप में सिल्क व सूती वस्त्रों का प्रयोग भी होता

२. यह तुर्की देशों की कढ़ाई के पैटर्न पर की गयी कढ़ाई से सजे सलवार-कुर्ते का नमूना है। बंद गले के कुर्ते पर सुनहरे धागे से सामने चौड़ी पट्टी के रूप में की गयी कढ़ाई वस्तुतः 'मक्का' में 'काबा' को ओढ़ाने वाले वस्त्र पर किनारे बने बॉर्डर का ही भारतीयकरण है, जो आलओवर सुनहरे चेक वाले दुपट्टे के साथ और भी खिल कर सामने आ गया है।

को ज्यादा खाती हैं? यह सोचने के बाद आप कैलोरीयुक्त एवं स्वास्थ्यवर्धक भोजन का चयन करेंगी।

माना कि आप मीठी चीजों की पुरानी शौकीन हैं, लेकिन इसका मतलब यह तो नहीं कि मीठी चीजों की प्लेट चटपट साफ कर दी जाए। मीठा खाइए अवश्य, किन्तु थोड़ा-थोड़ा, क्योंकि मीठी चीजों को पूर्णतः त्यागने से भी रक्त में चीनी की कमी हो जाती है।

मीठी चीजों का चयन करने में थोड़ी बुद्धिमानी से काम लीजिए। यदि मीठा खाने की इच्छा हो तो एक टुकड़ा फल खाइए। इससे आपको शक्ति और संतुष्टि मिलेगी और शरीर में चीनी का सन्तुलन भी सामान्य रहेगा।

डाक्टरों का कहना है, कि अपने पास मीठी चीजों को न रखिए। यदि आपको मीठी चीजें खाने की तीव्र इच्छा है, तो आप इसका सेवन कर सकती हैं। पर आपको इस लेने के लिए पैदल चल कर दुकान तक जाना पड़ेगा, इसका नतीजा यह होगा, कि आपके पैदल चल कर दुकान तक जाने से थोड़ी शारीरिक कसरत होगी और मीठी चीजें ज्यादा नुकसान नहीं करेंगी।

व्यस्तता का मतलब यह नहीं है कि आप घर या बाजार में त्वरित आहार (फास्ट फूड) का सेवन कीजिए। जल्दी में रोज सैण्डविच बर्गर आदि जंक फूड की बजाय लस्सी, मट्ठा, फलों का रस, मौसमी ताजे फल, दूध तथा अण्डों का सेवन करें। इससे आप पतली, सुडौल एवं हृष्ट-पुष्ट नजर आएंगी तथा मोटापा दूर भागेगा।

व्यायाम में सतर्कता रखिए

शरीर सुडौल और आकर्षक तभी बनता है, जब व्यायामों को ठीक ढंग से किया जाए। व्यायाम करने से पहले निम्नलिखित सुझावों को ध्यान में रखिए।

◦ यदि आपको ऐसा महसूस होता है, कि आप व्यायाम करते-करते थक गये हैं, तो व्यायाम करना बन्द कर दीजिए। इससे आपके शरीर को लाभ नहीं, बल्कि हानि ही पहुंचेगी।

◦ खाने के बाद हल्का व्यायाम कर सकती हैं, परन्तु अधिक व्यायाम मत कीजिए। खाने के बाद सौ से दो सौ कदम टहलना पर्याप्त है।

◦ बहुत अधिक तथा बार-बार व्यायाम न करें, खासतौर से जब आप कतई व्यायाम करने की आदी न हों।

◦ एक दिन व्यायाम में व्यवधान उत्पन्न हो जाए, तो आपको लगेगा कि आपने पूरे सप्ताह व्यायाम नहीं किया। इसे छोड़ने के बजाय बेहतर है कि अगले दिन से व्यायाम पुनः आरम्भ कर दीजिए। पूर्णतया दुबले होने की स्थिति तक कीजिए।

◦ यदि आप जॉगिंग करती हैं, तो ध्यान रहे कि सीधे जॉगिंग करना बहुत खतरनाक है। जॉगिंग करने से पूर्व तेज चलने की आदत डालें। हफ्ते में तीन दिन लम्बे-लम्बे डग भरकर टहलें तथा तेज चलने की गति को धीमे-धीमे बढ़ाएं। जब आप एक घण्टे में चार मील टहलने लगें, तब आप जॉगिंग करना आरम्भ करें।

माना कि आप पन्द्रह मिनट जॉगिंग करती हैं, इसके लिए यह अनिवार्य है, कि आप पन्द्रह मिनट जॉगिंग के पहले तथा पन्द्रह मिनट जॉगिंग के बाद टहलें। इसी क्रम में जॉगिंग करने से लाभ होगा, अन्यथा नहीं।

—मनोरमा ब्यूरो

चिरकुंवारी नदी

—श्रवण कुमार उर्मलिया

नर्मदा नदी की तरह मैं कैसे अंगीकार कर पाऊंगी चिरकुंवारी रहने की प्रतिज्ञा को? अपनी पवित्रता का बोझ लिए कब तक बह पाऊंगी एक लावारिस जिन्दगी की तरह?... एक मार्मिक कहानी

इसे कहानी कहूं भी, तो कैसे ? कहीं नदी भी कभी कहानी बनती है ? नदी को तो सिर्फ बहते रहना होता है। उद्गम से लेकर सागर तक। यही तो नियति है नदी की—दो कभी न मिल सकने वाले अपरिचित किनारों का बंधन और आदि से अनन्त की ओर नदी का अनवरत प्रवाह। इसे न शब्दों में बांधा जा सकता है और न भाषाओं में कैद किया जा सकता है। स्वयं तुम यह सब मुझे समझाया करते थे, प्रभात, है न ?

तुमने ही एक बार मुझसे कहा था, कि मैं एक वेगवती नदी हूं। उद्दाम लहरों को अपने आप में समेटे हुए, जो किसी भी क्षण प्यास के तटबंधों को तोड़ सकती है। मेरी आत्मा पर अंकित निबन्ध का एक-एक शब्द कितनी खूबी से पढ़ लिया था तुमने।

तुम्हारे नेह-बंधन का सम्बल पाकर मैं भी इस तरह बंधती चली गयी थी, कि मुझे किनारों का होश ही कहां था ? मैं तो सिर्फ बहती रहना चाहती थी। सब कुछ समेट लेना चाहती थी अपनी लहरों में। काश ! मैं समझ पाती, कि लहरों में जोश और बंधन तोड़ देने का उत्साह तो सिर्फ चट्टानों की वजह से होता है। समतल भूमि पर तो नदी धीर-गंभीर बनी रहती है।

काश ! तुम न मिले होते मुझे एक चट्टान के रूप में। हां, प्रभात तुम एक अडिग चट्टान ही तो थे। ऊपर से बेहद गंभीर, कभी न विचलित होने वाले। पर भीतर से अपने आपमें ही उलझे हुए। तुम्हें मुझसे ज्यादा कौन पहचान सकता है, प्रभात ! मैंने तो अपने आपको तुमसे जोड़ कर तुम्हारे मन के हाशिये पर अंकित एक-एक इबारत को पढ़ा था। तभी तो अधिकारपूर्वक कह सकती हूं, कि तुम बहुत मायावी थे, प्रभात !

कितना कुछ याद आ रहा है आज। समझ में नहीं आता कि आरंभ कहां है ? यह मन भी अजीब होता है। जिन्दगी जी कर सिर्फ सुधियों की उपलब्धियां जुटाता है और मादा बंदर की तरह, इन सुधियों के क्षत-विक्षत शव को अपने सीने से लगाए रखता है।

याद है प्रभात, हम दोनों का मध्यम वर्गीय परिवेश ही, कालेज के उन दिनों में हमें, एक-दूसरे के करीब ले आया था। जब हम अपने वर्तमान को सहेज रहे थे, ताकि अपने भविष्य को सार्थकता दे सकें। याद करो, प्रभात ? दिन भर तुम अपनी रिसर्च में व्यस्त रहते और मैं अपनी पढ़ाई में। बीच में हमारी भेंट लाइब्रेरी में हो जाती, तो हम दोनों पास के कैफेटेरिया में बैठकर एक-एक कप काफी के साथ अपनी थकान मिटा लेते। तुम्हारी दिन भर की व्यस्तताओं को देखकर कोई भी, सहज ही अनुमान लगा सकता था, कि अपनी रिसर्च के सिवाय तुम्हारी जिन्दगी का कोई दूसरा मकसद नहीं है। लेकिन सिर्फ मैं जानती थी... हां प्रभात, तुम्हारी यह अभागिन संध्या जानती थी, कि तुम्हारे पास प्यार और स्नेह से लबालब स्पंदित एक विशाल हृदय भी है। तभी तो बड़ी उत्सुकता से मैं शामों की प्रतीक्षा करती थी। शामें, जो सिर्फ हमारे नाम हुआ करती थीं। और तुम भी हमेशा, अपनी दिन भर की थकान से मुक्त, एकदम तरोताजा और मुस्कराते हुए मिलते मुझे।

तुम्हारा वह मनभावन रूप देखकर मेरा मन-पाखी उल्लसित होकर मुक्त आकाश में

तुम एक भरपूर नजर मुझ पर डालते, मेरी बेसब्री का अनुमान लगाते और हौले-हौले मुस्कराने लगते। तुम्हारी उन मायावी आंखों में ढेर सारे दीपों का प्रतिबिम्ब नजर आता मुझे

उड़ानें भरने लगता। सचमुच, हमारे सामने कितना विशाल विस्तार होता था। निस्सीम आकाश का—डूबते सूरज की रक्तिम आभा वाले क्षितिज पर टिका हुआ। पक्षी अपने नीड़ों की ओर लौट रहे होते और हम दोनों अपने बीच खिचे हुए मौन के मधुरतम पलों को जीते हुए अपनी स्वप्निल आंखों में शाम का इंतजार करते। दुनिया के शोर-गुल से हटकर, उस निर्जन सन्नाटे में अपने कदमों की आहट सुनते हुए अपने लिए एक ऐसे द्वीप की तलाश करते, जहां बैठकर हम ढेर सारी अर्थहीन बातें कर सकें। ऐसी मधुर बातें जिनका न कोई आदि हो, न अंत।

"संध्या," तुम चौंका देते मुझे। मैं ढेर सारी आशाओं को संजोए, मुग्ध होकर निहारती तुम्हारी ओर कि तुम कोई बहुत प्यारी, बहुत अच्छी बात कहो, जिसे अपने मन में संजोए हुए मैं रात भर गुनगुने सपनों में खोई रहूं।

पर तुम मेरा नाम पुकार कर फिर मौन हो जाते। मन-ही-मन मैं उस मौन की परिभाषा ढूंढ़ती, पर हारकर तुमसे याचना कर बैठती, "कुछ तो बोलो, प्रभात ? कोई ऐसी अच्छी बात, जो आज से पहले तुमने कभी न कही हो।"

तुम एक भरपूर नजर मुझ पर डालते, मेरी बेसब्री का अनुमान लगाते और हौले-हौले मुस्कराने लगते। तुम्हारी उन मायावी आंखों में ढेर सारे दीपों का प्रतिबिम्ब नजर आता मुझे। फिर अपनी सधी हुई आवाज में, अपने एक-एक शब्द को तौलकर तुम मुझसे ही प्रश्न कर बैठते, "हमारे बीच क्या अभी भी कुछ अनकहा रह गया है, संध्या।"

कितना विषम प्रश्न-जाल होता था वह ! क्या उत्तर देती मैं। कुछ भी तो अनकहा नहीं रह गया था हमारे बीच। न जाने कितनी बार हमने एक-दूसरे के साथ जीने-मरने की कसमें खायी थीं। जीवन भर एक-दूसरे का साथ निभाने का वायदा किया था। पर मैं तो एक नारी हूं न। आदिम युग से नारी अपने पुरुष के मुंह से हमेशा कुछ नया सुनना चाहती रही है। स्वभावगत विवशता के वशीभूत होकर मैं तुमसे जिद करती, "फिर भी कोई बात करो न ? चुप रहने से शाम की खामोशी मनहूसियत में बदलने लगती है।"

"तो सुनो ?" तुम अपने खास अंदाज में मुझे छेड़ते, "आज सुबह जब मैं हॉस्टल के अपने कमरे से निकला, तो दिन के नौ बज चुके थे। सूरज अपनी तीन घण्टे की ड्यूटी पूरी कर चुका था। हवा में गर्मी बढ़ रही थी। मैंने कैण्टीन में डबल अण्डे के आमलेट का नाश्ता किया। अण्डे की तुकबन्दी से खयाल आया कि कल सण्डे है। अर्थात यदि कैलेण्डर गलत नहीं है, तो आज शनिवार ही होना चाहिए...।"

"बस भी करो प्रभात।" मैं खीझकर टोक देती, "यह कौन-सी बकवास छेड़ बैठे ? इससे तो अच्छा है, कि तुम चुप ही रहो।"

तुम शरारत से देखते मुझे, "तू भी अजीब लड़की है, यार। न चुप रहने देती है, न बोलने देती है।"

"एकदम बुद्धू ठहरे तुम भी।" मैं भी चिढ़ाती तुम्हें, "जरा सोचो तो सही कि एक तुम्हारे जैसा समझदार लड़का, शाम के इस निर्जन सन्नाटे में, एक खूबसूरत लड़की के साथ सण्डे और अण्डे की बातें कर रहा है। कोई सुनेगा, तो क्या कहेगा

भला ?"

"अपना ही माथा पीटेगा न?" तुम लापरवाही से कहते, "माथा पीटने वाली तो बात भी है। मैं समझदार और तुम खूबसूरत—एकसाथ दो विसंगतियां।"

मैं कुढ़कर पूछ बैठती, "फिर इस निर्जन में, किस शाश्वत सत्य की तलाश में हम दोनों अपना समय बर्बाद कर रहे हैं?"

"सत्य की तलाश एक मृग-मरीचिका है," तुम फिर छेड़ते मुझे, "यह जगत ही मिथ्या है। एक मायापूर्ण छलावा है। सत्य और माया, इन दोनों का संगम इस असार संसार में असंभव है, संध्या ! आइंस्टीन ने ठीक ही कहा था, कि इस संसार में हमें जागती आंखों से जो दिखाई देता है, हो सकता है कि वह सपना हो और जिसे हम सपना समझते हैं, हो सकता है कि वही हकीकत हो।"

"कभी-कभी तुम बहुत बोर कर देते हो, प्रभात।" मैं चिढ़कर कहती, "मैं दिन भर व्यर्थ में आस लगाए रहती हूं कि कब शाम हो और मैं तुमसे मिलूं, ताकि स्नेह भरे दो पल सहेज सकूं।"

तुम मेरी मनःस्थिति को भांपकर, अपने उसी चिरपरिचित अंदाज में मुझे अपनी विशाल बांहों में समेट लेते। बिना प्रतिरोध के मैं बंधती चली जाती, अपने आप से बेखबर। वह शाम जैसे सार्थक हो उठती मेरे लिए। मुझे लगता, असीम खुशी के वे पल कभी न खत्म हों। तुम्हारे मजबूत कंधे पर अपना सिर टिकाए, मैं अपने सपनों की दुनिया में खोई हुई, तुमसे अनायास प्रश्न कर बैठती, "मुझे हमेशा ही इतना प्यार दोगे न प्रभात ? मुझे अपने आपसे दूर तो नहीं कर दोगे न ?"

मेरे बालों को स्नेह से सहलाते हुए तुम कहते, "पगली, हम लोग बिछड़ने के लिए मिले हैं क्या ? एक-दूसरे से बिछड़ जाना तो हम दोनों की मौत होगी, संध्या।"

तुम्हारी बातें सुनकर मेरे मन-प्राण पुलकित हो उठते। यही सब कुछ तो सुनना चाहती थी मैं। कई-कई बार।

क्यों दिया था तुमने मुझे इतना विश्वास, प्रभात ? क्यों बनाये थे मैंने तुम्हें लेकर रंगीन सपनों के घरौंदे ? मैं क्यों न समझ सकी कि जीवन, मरुस्थल की तपती धूप में प्यास के कई-कई विन्ध्याचल लांघने की निरन्तर भटकन है। हां, प्रभात, मैं इन भटकनों की विवशता का पर्याय ही तो बनती जा रही थी उन दिनों।

भटकते हुए जब मैंने जाना कि तुम सचमुच ही मृग-तृष्णा हो, तब तक समय हाथ की पकड़ से दूर जा चुका था। मैं अपना सब कुछ अर्पित कर चुकी थी तुम्हारे उस झूठे और निष्ठुर विश्वास को। तुम्हारी उन आंखों के सतही वशीकरण में बंधकर मैंने अपने समूचे अस्तित्व को छला था। अपने वर्तमान के खुशनुमा फूलों की आहुति देकर अपने भविष्य के लिए कांटे संजोए थे मैंने। मैं जितना भी तुम्हें सहेजने का यत्न करती, तुम मुझसे उतने ही दूर होते जाते। मेरी खुशियों को, जंगल के बीच अकेला पाकर ठग लिया था तुमने।

एक ओर मैं थी—तुम्हें तन-मन से समर्पित, निरीह, और दूसरी ओर चकाचौंध भरी दुनिया का रंग-बिरंगा मायाजाल। न जाने वे कौन-सी परिस्थितियां होती हैं, जो इंसान को इंसान के प्रति

तुम मेरी मनःस्थिति को भांपकर, अपने उसी चिरपरिचित अंदाज में मुझे अपनी विशाल बांहों में समेट लेते। बिना प्रतिरोध के मैं बंधती चली जाती, अपने आप से बेखबर

पत्थर बना देती हैं। हां, प्रभात, विषधरों के बीच जैसे मेरा चंदन-वन बंटने लगा था। तुम्हारा वह व्यक्तित्व पत्थर में तब्दील होने लगा था। और तुम एक ऐसी गुफा बन गये थे, जिसमें मैं भटकने लगी थी। पत्थरों के उस शहर ने मेरा प्रभात छीन लिया था मुझसे।

तुम साफ-साफ सब कुछ मुझसे कह पाते, तो इतनी घुटन न होती शायद। तुम्हें समझ न पाती, इतनी बिखरी हुई तो नहीं थी मैं। आखिर हम सब हाड-मांस के जीव ही तो हैं—अपनी-अपनी विवशताओं की परिधि में असहाय, बंदी।

तुम भी तो उलझे हुए थे अपने आप में दोहरी जिन्दगी का छलावा जीते हुए। तब भी तुम्हारे पाषाण हृदय में कहीं-न-कहीं, शीतल जल का, कोई छोटा ही सही, झरना जरूर था, जिसमें तुम मेरे टूटते और बिखरते अस्तित्व की परछाईं देखा करते थे। कहीं गहराई से तुम महसूस करने लगे थे, कि तुम्हारी दुविधा किसी के लिए जीवन और मृत्यु का प्रश्न बनती जा रही है।

इतने कमजोर तो तुम कभी नहीं थे, प्रभात ? दूसरो के सामने अपने हृदय को खोलकर रख देना ही तो तुम्हारा विशेष गुण था। पर मैंने स्पष्ट महसूस किया था, कि तुम उन दिनों अपने मन पर एक अनचाहा बोझ लेकर जी रहे थे। और तुम्हारा वह आदर्श कि आदमी को मन पर नहीं, बल्कि अपने कंधों पर बोझ लेकर जीना चाहिए, एकदम नंगा हो गया था, मेरे सामने। तुम निहायत बौने लगने लगे थे मुझे।

डाक्टर मोहिनी कश्यप को कौन नहीं जानता था इंस्टीट्यूट में। पति के द्वारा परित्यक्ता नारी भी जमाने की परवाह किये बगैर, इतने ठाठ से अपनी जिन्दगी बिता सकती है, इसका जीता-जागता उदाहरण थीं वे। हमेशा अफवाहों की परिधि में कैद, किन्तु निश्चिंत और उन्मुक्त डाक्टर मोहिनी कश्यप। और तुम तो उनके मार्ग-दर्शन में अपना शोध कर रहे थे और उनके सबसे प्रिय शिष्य थे। डाक्टर मोहिनी कश्यप का जैसा नाम था, वैसा ही उनका गुण भी रहा होगा। तभी तो बहक गये थे तुम। हमेशा संयमित रहने वाला तुम्हारा व्यक्तित्व विपथगामी हो गया था और तुम्हारे हृदय में प्रभावित वह पवित्र झरना उस उन्मुक्त धारा में विलीन होता चला गया था।

सिर्फ एक बार कह पाते तुम, प्रभात ? मैं तुमसे तुम्हारा सुख छीन तो न लेती ? जिसका अपना सब कुछ लुट रहा हो, वह किसी से क्या छीन सकता है ! मैं तो मात्र एक याचक थी तुम्हारे सामने। तुम्हारा थोड़ा-सा प्यार पाने को आतुर—एक अनाधिकार चेष्टा की तरह। तुम्हें अपना सर्वस्व लुटाकर भी तुम्हें उस अपवित्र नदी में समाहित होने से बचाने को कटिबद्ध।

याद है, प्रभात ? हमें जब कभी भी मौका मिलता, हम लोग भेड़ाघाट जाया करते थे। नर्मदा नदी का अविरल प्रवाह बहुत आकर्षित करता था हमें। बोटिंग करते समय, दोनों ओर खड़ी संगमरमर की चट्टानों को मंत्रमुग्ध होकर निहारा करते थे तुम।

तुम शांत लहरों में खोए हुए बोले थे, नर्मदा एक चिरकुंवारी नदी है। न जाने कितनी पीड़ा समेटे हुए है यह अपनी लहरों में। व्यथा और करुणा का प्रवाह है यह नदी—न जाने कितने युगों से।"

लहसुन के औषधीय चमत्कार

लहसुन के औषधीय गुणों की चर्चा आयुर्वेद के ग्रंथों में विशद रूप से मिलती है। गत दिनों अमेरिका में विदेशी वैज्ञानिकों ने अपने परीक्षणों के बाद यह तथ्य प्रकट किया है कि लहसुन का उपयोग कैंसर और हृदयरोग से बचाव के लिए विशेष लाभकारी है। पेश हैं, लहसुन से जुड़े वैज्ञानिक तथ्य...

गत दिनों वाशिंगटन में विश्व के कोने-कोने से आये वैज्ञानिकों ने लहसुन के औषधि गुणों के विषय में विचार-विमर्श किया।

लहसुन में अनेक जैवकीय सक्रिय यौगिक (बाइलोजिकली ऐक्टिव कम्पाउण्ड) पाये गये हैं, जो कि अनेक रोगों का प्रतिरोध करते हैं, जिनमें कैंसर, हृदयरोग और कुछ अन्य बीमारियां सम्मिलित हैं।

इनके निष्कर्ष इतने उत्साह-वर्धक हैं, कि नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने लहसुन तथा अन्य भोज्य पदार्थों पर शोध के लिए २ करोड़ डालर की धनराशि दी है।

लगभग ४००० साल से लहसुन की प्रतिरोधात्मक क्षमता सम्बन्धी सिद्धान्त का प्रचार-प्रसार होता रहा है, फिर क्या बात है, कि विश्व के वैज्ञानिकों को उसका महत्व समझने में इतना समय लगा?

लहसुन पर शोध कर रहे राबर्ट लिन से, जो न्यूट्रीशन इण्टरनेशनल के कार्यकारी उपाध्यक्ष हैं, लहसुन के सम्बन्ध में अनेक प्रश्न किये गये, जो नीचे दिये जा रहे हैं।

प्रश्न: लहसुन में आजकल इतनी अधिक रुचि क्यों ली जा रही है?

उत्तर: चीन में अभी हाल में हुए अध्ययन से यह आश्चर्यजनक निष्कर्ष निकला, कि अधिक लहसुन खाने से या 'एलियम' परिवार के प्याज आदि अन्य पदार्थों को लेने से आमाशय के कैंसर से बचाव होता है। इसीलिए लहसुन में गहरी रुचि इधर देखने में आ रही है।

प्रश्न: लहसुन कैंसर की रोकथाम में कैसे सहायक है?

उत्तर: इसका एक सम्भावित उत्तर यह है, कि आमाशय कैंसर के जोखिम को कम करने में लहसुन की क्षमता चीन में हुए परीक्षण में सामने आई है। कैंसर उत्पन्न करने वाले तत्व नाइट्रोसामीन्स, 'क्योर्ड मीट' तथा जले हुए खाद्य पदार्थों में पाये जाते हैं। लहसुन इसके बनने की प्रक्रिया को रोकने की क्षमता रखता है।

विटामिन सी भी ऐसा ही करता है। पर 'पेन स्टेट यूनिवर्सिटी' में अध्ययन के दौरान यह पाया गया है, कि लहसुन नाइट्रोसामीन्स बनने की प्रक्रिया को रोकने में अधिक प्रभावी है।

हाउसटन के एम०डी० एडरसन कैंसर केन्द्र तथा पेन स्टेट यूनिवर्सिटी में भी अध्ययन के अंतर्गत यह देखा गया है, कि लहसुन के यौगिक (कम्पाउण्ड) छोटी आंत, बड़ी आंत, स्तन तथा भोजन नली में कैंसर पैदा करने वाले तत्वों तथा माध्यमों की प्रक्रिया को रोक देते हैं।

लहसुन एफ्लोटाक्सिन की प्रक्रिया को भी रोकता है, जो कि मटर तथा मक्के के दानों में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है और एक प्रकार का कैंसर पैदा करने वाला तत्व है।

इसके अतिरिक्त कैंसर की रोक-थाम में लहसुन (एन्टी आक्सीडेंट के रूप में) हानिकारक तत्वों को निष्क्रिय करता है। यह हानिकारक तत्व प्रदूषण, विकीरण और बुढ़ापे के कारण शरीर में पैदा हो जाते हैं।

प्रश्न : क्या कोई अमेरिका में कैंसर के उपचार में लहसुन का उपयोग कर रहा है?

उत्तर : अभी तक नहीं।

लॉस एन्जिलिस के केलिफोर्निया विश्वविद्यालय में 'मेलोनोमा' नामक निरन्तर बढ़ने वाले चर्म कैंसर पर टेस्ट-ट्यूब में परीक्षण के अंतर्गत पाया गया कि पुराने लहसुन का अर्क, टेस्ट-ट्यूब में, 'मेलोनोमा' की कोशिकाओं पर प्रयोग करने से उनकी बढ़त काफी हद तक रुक जाती है और यहां तक कि बहुत-सी कोशिकायें अपने सामान्य रूप में भी आ जाती हैं।

उक्त विश्वविद्यालय में वैज्ञानिकों का दल आर्थिक सहायता प्राप्त करने की कोशिश कर रहा है, जिससे 'मेलोनोमा' से पीड़ित मनुष्यों पर भी लहसुन का प्रभाव देखा जा सके।

प्रश्न : क्या लहसुन हृदय रोग को रोकने में सहायक हो सकता है?

उत्तर : भारत के टैगोर मेडिकल कॉलेज के हृदयरोग विशेषज्ञ डा० अरुण बोरदिया ने अपने तीन वर्ष के अध्ययन में एक प्रयोग किया। उन्होंने ऐसे ४३२ मरीजों को, जिन पर एक बार दिल का दौरा पड़ चुका था, दो समूहों में बांटा। एक समूह के मरीजों को ही लहसुन खाने को दिया गया। इस समूह के मरीजों को उन्होंने ६ से १० कच्ची लहसुन रोज खाने के लिए दिये, उनको लहसुन न खाने वाले मरीजों की अपेक्षा अतिरिक्त दिल के दौरे कम पड़े और इनमें कोलेस्ट्राल की मात्रा भी उनके मुकाबले काफी कम पाई गयी।

बोरदिया का विचार है, कि लहसुन धमनियों में रक्त के जमाव को घुलाने में सहायक हो सकता है। इस सिद्धान्त की पुष्टि फिलाडेलफिया के विश्टर इंस्टीट्यूट में जानवरों के ऊपर किये गये अध्ययन द्वारा भी हुई है।

प्रश्न : लहसुन कोलेस्ट्राल की मात्रा कैसे कम करता है?

उत्तर : विसकान्सिन विश्वविद्यालय में मैंने आसिफ कुरैशी के साथ जानवरों पर अध्ययन करने से पाया कि लहसुन का यौगिक 'एसएलायल सिस्टीन' जानवरों को देने से उनमें 'गुड एच०डी०एल० कोलेस्ट्राल' की मात्रा को बिना कम किए हुए 'बैड एच०डी०एल० कोलेस्ट्राल' की मात्रा को आधी कर देता है। लहसुन के गन्धक यौगिक यकृत में कोलेस्ट्राल बनते रहने की प्रक्रिया को रोक देते हैं।

सामान्यतः यह प्रभाव (कोलेस्ट्राल बनने की क्रिया को तीव्रता से कम होना) तीव्र और हानिकारक दवाओं से टॉक्सिन दवाएं) ही प्राप्त हो सकता है, लेकिन लहसुन का प्रयोग करने से उसका कोई अतिरिक्त हानिकारक प्रभाव नहीं होता है।

आजकल हम लोग यह अध्ययन मनुष्यों के भोजन में २५ प्रतिशत लहसुन देकर दोहरा रहे हैं। यह अध्ययन अनुमानतः १९९१ के अंत तक समाप्त हो जाना चाहिए।

प्रश्न : क्या लहसुन खून के थक्के बनाने की प्रक्रिया को रोकने में सहायक होता है?

उत्तर : हां। यह दो तरह से खून को पतला करता है :— (१) थ्रोम्बाक्सिन, जो खून के थक्के जमाने का कारण है, उसके बनने की प्रक्रिया को लहसुन रोक देता है और (२) फाइबानेजन के, जो खून के थक्के बनाने में सहायक होता है, स्तर को कम कर देता है।

डॉक्टर दिल के दौरे से पीड़ित मरीजों के खून को पतला करने के लिए एस्प्रीन की एक गोली प्रतिदिन खाने की सलाह देते हैं। पर मेरा विश्वास है कि लहसुन ज्यादा सुरक्षित उपाय हो सकता है।

एस्प्रीन से कुछ मनुष्यों के पेट में रक्त स्राव होने लगता है, जबकि लहसुन की ३ से ५ कलियां खाने से लाभ तो वही होता है पर नुकसान कुछ भी नहीं होता।

प्रश्न : क्या कोई मनुष्य ऐसा है जो प्रतिदिन लहसुन या उसके उत्पाद का प्रयोग करता हो?

उत्तर : वास्तव में हृदयरोग और अन्य बीमारियों से बचने की आशा में पश्चिम जर्मनी का हर पांच में से एक वयस्क रोज लहसुन या उसके उत्पाद लेता है और चीन के कुछ भागों में लोग औसतन पांच कली लहसुन रोज खाते हैं।

प्रश्न : कितना लहसुन लाभकारी परिणाम पाने के लिए आवश्यक है?

उत्तर : जानवरों में बीमारी फैलने के आंकड़ों का अध्ययन करके यह देखा गया है, कि लहसुन की एक या दो कली कच्चा या पका खिलाने पर प्रतिरोधात्मक प्रभाव मिलता है।

इसका सबसे अच्छा तरीका यह है कि खाने के साथ इसका प्रयोग किया जाय, जैसे दाल व सब्जी को लहसुन से छौंक-बघार कर, चटनी, अचार बनाकर, कुछ लोग लहसुन के कैप्सूल लेना पसंद करते हैं। जिनको लहसुन की गंध पसंद नहीं है, उनके लिए लहसुन का गंधरहित पाउडर भी मिलता है।

प्रश्न : क्या अधिक लहसुन खाना सम्भव है?

उत्तर : हां, परन्तु शुद्ध लहसुन नुकसान कर सकता है। उदाहरण के तौर पर १० कली ताजा लहसुन अगर खाली पेट खाया जाय तो यह आमाशय में अल्सर (घाव), एनीमिया (खून की कमी) और एलर्जी पैदा करता है।

चार कली से अधिक कच्चा लहसुन से ज्यादा खाने से या एक चम्मच से ज्यादा लहसुन का पाउडर खाने से पतले दस्त (डायरिया) हो सकते हैं।

भोजन के साथ लहसुन बिना किसी कठिनाई का अनुभव किये ले सकते हैं।

प्रश्न : क्या आप सोचते हैं कि हम लोग कुछ अन्य खाद्य पदार्थों को भी दवा के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं?

उत्तर : लहसुन, संतरा आदि अन्य खाद्य पदार्थों में प्रतिरोधात्मक क्षमता देखने के लिए नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने शोध के लिए बीस लाख डालर की धनराशि दी है।

टेक्सास विश्वविद्यालय का एक शोधकर्ता एक ऐसी प्याज की किस्म 'सुपर प्याज' पैदा कर रहा है, जिसमें लहसुन के गंधक-यौगिक के गुण आ जायें, जिनमें कैंसर से लड़ने की शक्ति होती हैं।

परम्परागत रूप से जो दवाएं दी जा रही हैं, उनके स्थान पर कोई भी औषधि-गुण वाला खाद्य देने के विषय में बहुत शोध की आवश्यकता है।

—मनोरमा ब्यूरो द्वारा

पहले से ही बता दे रही हूं बीबीजी, इस तनख्वाह पर सिर्फ बर्तन चौका करूंगी। इस कालोनी में किसके घर में क्या पक रहा है, किनमें तू-तू मैं-मैं हो रही है जैसी चटपटेदार खबरें जानने के लिए आपको मुझे अलग से पैसे देने पड़ेंगे।

विष्णुपुर न जाने की प्रतिज्ञा कर रखी थी जया ने, जो एक दिन स्वयं ही तोड़ दी उसने। क्या रहस्य था इस प्रतिज्ञा का? जो सच्चाई थी, वह भी सबसे कही जा सकती थी क्या?

सच-झूठ

—सुनील गंगोपाध्याय

टैक्सी किराये पर ली जा सकती थी। आजकल छोटे-छोटे नगरों में भी किराये पर टैक्सी मिलने की सुविधा है। फिर यह नगर बहुत छोटा भी नहीं था। साल के कई महीनों में टूरिस्ट यहां आते रहते थे। सरकारी टूरिस्ट लाज था। वहीं कह देते, तो भी टैक्सी का इन्तजाम हो जाता, लेकिन संदीप साइकिल-रिक्शे से ही चलना चाहता था।

काफी दिन बाद वह स्वदेश आया था। वैसे एक दो साल पहले अपने पिता की गंभीर अस्वस्थता की खबर पाकर वह यहां आया था, लेकिन तब कलकत्ता से बाहर नहीं निकल पाया था। लगातार तीन हफ्ते का समय कलकत्ता में ही गुजारकर वापस लौट गया था।

इस बार उसके पास समय था। दो-तीन जिलों में घूम-फिर कर फोटो खींचना चाहता था। विदेशों की कई फोटो प्रदर्शनियों में वह भाग लेता रहता था। इस बार उसकी इच्छा थी, कि वह बंगाल के कुछ चुनिंदा फोटो विदेशों की प्रदर्शनी में रख़े, जो पहले किसी ने न देखे हों।

फोटो खींचने के लिए एक ही कैमरे से काम नहीं चलता। काफी संरजाम साथ रखना पड़ता है, जिसमें दो-तीन तरह के कैमरे और तरह-तरह के लेंस और पर्याप्त मात्रा में फिल्म रील हों। कंधे पर टंगे एक हैण्ड बैग में यही सब सामान रखे था संदीप।

संदीप और जया रिक्शे पर बैठकर चले, तो सड़क चलते लोग ठिठक कर उनकी तरफ देखने लगे। संदीप की पोशाक विदेशी टूरिस्टों की तरह

भड़कीली नहीं थी, चेहरा-मोहरा भी साधारण बंगालियों जैसा ही था, फिर भी जाने कैसे देखने-वालों को पता लग जाता था, कि वह विदेश से आया है।

रिक्शे में बैठने की जगह कम पड़ी उन दोनों के लिए। तब संदीप बोला, "इन छोटे नगरों के रिक्शे कुछ और चौड़े होने चाहिए, ताकि दो लोग आराम से बैठ सकें।"

जया बोली, "सड़क चलते लोगों को देखो—उनमें से किसी का स्वास्थ्य तुम्हारे जैसा नहीं है। यहां के दो आदमी मजे में बैठ लेते होंगे इतनी जगह में।"

सचमुच संदीप कुछ ज्यादा ही फैल गया था इन दिनों। इसीलिए बीयर छोड़ दी थी उसने और दोपहर के वक्त एक-दो सैण्डविच ही खाता था। हां, मिठाई खाने का लालच वह नहीं छोड़ पाया था। भारत आने के बाद से ही जहां कहीं खजूर के नये गुड़ से बने संदेश उसे नजर आ जाते थे, वह तीन-चार खाये बिना नहीं मानता था। उसने कहा, "ताना मार रही हो कि मैं मोटा हो गया हूं? तुम भी तो अब पहले की तरह छरहरी नहीं रहीं।"

जया ने मुस्कराकर कहा, "चश्मे-बद्दूर! मोटा क्यों कहूंगी तुमको मैं? हां, अच्छे-खासे स्वस्थ हो और यहां ऐसे स्वस्थ लोग कम ही दिखते हैं।"

संदीप ने एक सिगरेट सुलगा लिया। पैकेट जया की तरफ बढ़ाकर पूछा, "तुम लेना चाहोगी?"

"नहीं, नहीं। कम से कम अभी तो हरगिज नहीं," जया ने खीझ भरे स्वर में कहा। काफी तेज आवाज में कही उसने यह बात। वह यदा-कदा सिगरेट पी लेती थी। लोगों के नाक-भौं सिकोड़ने की परवाह उसने कभी नहीं की थी, पर वह यह जानती थी, कि इस छोटे नगर में रिक्शे पर बैठकर उसका सिगरेट पीना आसपास चलते लोगों को एक तमाशा लगेगा। उसके इनकार का असली कारण यही था, पर उसकी आवाज में कुछ ज्यादा ही तुर्शी आ गयी थी, जिससे संदीप को आश्चर्य हुआ। वह सोचने लगा, अचानक यह क्या हो गया जया को?

आगे एक तिराहा पड़ा। वहां से एक रास्ता दायीं तरफ जाता था और दूसरा बायीं तरफ। रिक्शा बायीं तरफ मुड़ने लगा, तो जया ने टोक दिया, कहा, "दाहिनी तरफ के रास्ते से ले चलो।"

रिक्शेवाले ने पीछे मुड़कर कहा, "आपको मन्दिर चलना है न? मन्दिर तो इस तरफ है।"

जया ने कहा, "मैं जानती हूं, लेकिन दायें रास्ते से भी मन्दिर पहुंचा जा सकता है।"

"दीदी, उधर से चलने पर काफी चक्कर पड़ेगा।"

"पड़ने दो। मैं जैसा कहती हूं, वैसा करो। हमें कोई जल्दी नहीं है।"

रिक्शेवाला चुप रहा दिनभर का किराया तय हो चुका था। इसलिए कहीं से चले, उसे क्या फर्क पड़ता था। रिक्शा दायें रास्ते पर आ गया।

संदीप के लिए यह स्थान अपरिचित था, इसलिए दायें-बायें का चक्कर उसकी समझ में नहीं आया।

यह रास्ता काफी टूटा-फूटा था। जहां-तहां ठेले भी खड़े थे। मन्दिरों तक पहुंचने में काफी समय लग गया। संदीप को कोई एतराज नहीं हुआ। रिक्शे पर बैठे-बैठे ही उसने कई भैंसा-गाड़ियों के फोटो खींच लिये। सोचा, ऐसी गाड़ियां विदेशियों के लिए तो नया नजारा ही होंगी।

आस-पास ही तीन मन्दिर थे। उनमें से सिर्फ एक में मूर्ति थी, शेष दो का ऐतिहासिक

महत्व था। दीवारों पर टेराकोटा का बारीक काम था। संदीप और जया भक्ति भाव से तो आये नहीं थे, उनका उद्देश्य था फोटो खींचना।

संदीप अलग-अलग कैमरों से खटाखट फोटो खींचने में लग गया। एक-एक जगह के दस-दस, पन्द्रह-पन्द्रह फोटो लिये उसने। विदेश से आये लोगों को यह परवाह नहीं होती कि फिल्म कितनी खर्च हो रही है।

कोई बड़ी जगह नहीं थी, फिर भी दो-तीन लड़के मिल गये जो गाइड बताते थे अपने को। वह इन दोनों के पीछे लग गये गाइड का काम करने के लिए। संदीप उनमें से एक को साथ लेने पर तैयार हो गया, तभी जया ने कहा, "हमें गाइड की जरूरत नहीं है। संदीप, ये लड़के ऐसा उलटा-सीधा इतिहास बताएंगे, जो हास्यास्पद होगा। खामखां वक्त भी बर्बाद होगा। जो कुछ जानने लायक है, वह मैं बता दूंगी।"

कुछ दूरी पर एक स्तूप के खंडहर थे। वहां पहुंचकर कांटेदार झाड़-झंखाड़ हटाये जया ने और कहा, "इस दीवार पर राधाकृष्ण के कई मोटिफ हैं, छोटे-बड़े सभी तरह के। बहुत बारीक नक्काशी का काम है। यह विशेषता और कहीं नहीं मिलेगी तुम्हें।"

कैमरा आंख से हटाते हुए संदीप ने पूछा "तुम इस जगह को इतनी अच्छी तरह कैसे जानती हो? क्या पहले भी कई बार आ चुकी हो?"

जया ने कोई जवाब नहीं दिया। उसके चेहरे पर एक अजीब-सी हंसी खेल गयी।

लगभग चार साल पहले जया ने प्रतिज्ञा की थी, कि इस जीवन में विष्णुपुर कभी नहीं आएगी वह। इसमें आज संशोधन कर लिया था उसने।

एक सुनसान-सी जगह पर पहुंचकर जया ने एक सिगरेट सुलगाया। वह इन दिनों सिगरेट छोड़ने की कोशिश कर रही थी, लेकिन उस जगह पहुंचते ही उसे बड़े जोर की तलब हो आयी।

शिकागो विश्वविद्यालय के कैम्पस में एक ही मकान में रहते थे संदीप और जया। एक के पास पहली मंजिल का एक कमरा था और दूसरे के पास दूसरी मंजिल का एक कमरा। पुरानी पारिवारिक मित्रता थी उनकी। संदीप दरअसल जया के पति किशोर का मित्र था। इसी नाते वह जया का भी मित्र था। मित्रता के इस पवित्र रिश्ते को वे दोनों बनाये रखना चाहते थे।

इस बार कलकत्ता आकर ही संदीप ने कहा था कि वह मुर्शिदाबाद और विष्णुपुर में घूम-फिरकर फोटो लेना चाहता है, लेकिन इन जगहों के बारे में विस्तार से कुछ नहीं जानता। जया कुछ क्षण दुविधा में पड़ी थी। एक बार उसने सोचा था

कि किसी जरूरी काम का बहाना बनाकर टाल दे वह संदीप के साथ जाने की बात। फिर कुछ सोचकर, उसने अपना निश्चय बदल दिया। सोचा जाएगी वह उसके साथ, जरूर जाएगी।

संदीप के साथ अकेले घूमने-फिरने में कभी कोई संकोच नहीं हुआ उसे। वह जानती थी कि संदीप मित्रता की मर्यादा कभी नहीं लांघता। संदीप के साथ मात्र मित्रता के अलावा और कोई संबंध नहीं था उसका। न पहले था, न अब हो सकता था। इस बार संदीप विवाहित था और उस के साथ उसकी पत्नी रोजमेरी और छोटी-सी बेटी रीना भी भारत आयी थी। रोजमेरी को तेज धूप बर्दाश्त नहीं होती थी, दूसरे रिक्शे पर बैठना उसे कतई पसंद नहीं था। आज जया ने उससे कहा भी था, "कलकत्ता में आदमी रिक्शा खींचता है, इसलिए मैं रिक्शे पर नहीं बैठना चाहती पर यहां तो साइकिल रिक्शे हैं। फिर संकोच कैसा? लेकिन रोजमेरी नहीं मानी थी। यों भी पति के फोटोग्राफी अभियान में शामिल होने से परहेज था उसे, क्योंकि जाकर वह अपने काम में लग जाता था और रोजमेरी को बोर होना पड़ता था अकेली बैठकर। आज भी उसने बेटी के साथ टूरिस्ट लाज में ठहरी रहना ही पसंद किया।

विदेशी पत्नी थी, इसलिए, संदीप भी ज्यादा मनुहार नहीं करता था। शायद भय या भक्ति का भाव भी नहीं था उतना, जितना भारतीय पत्नी के प्रति हो सकता था। रोजमेरी कुछ-कुछ बंगला भाषा सीख गयी थी। उनमें आपस में हल्की-फुल्की बातें ही होतीं थीं ज्यादातर।

संदीप ने पत्नी का निश्चय जानकर मजाक के लहजे में कहा, "ठीक है, नहीं चलना चाहतीं तो पड़ी रहो टूरिस्ट लाज के एयर कंडीशंड कमरे में। मैं तो जया के साथ रिक्शे में घूमूंगा-फिरूंगा। मूड हुआ तो प्यार भी कर लूंगा उसी से।"

रोजमेरी हंस कर रह गयी। वह जानती थी कि संदीप उसे चिढ़ाने के लिए ऐसा कह रहा है।

जया के पति किशोर की चर्चा नहीं करते थे वे दोनों अब। किशोर लास एंजेल्स में था। वहां उसने दूसरी शादी भी कर ली थी। जया से तलाक हो चुका था उसका, फिर भी संदीप और रोजमेरी के माध्यम से कभी-कभी किशोर की खोज-खबर मिलती रहती थी। जब भी कोई खबर मिलती थी, तो जया अपने सीने में आग-सी धधकती महसूस करती थी, फिर भी सुनना चाहती थी कुछ-न-कुछ वह। संदीप और रोजमेरी को देखकर जया को शिकागो में बीते यौवन के प्रारम्भिक दिन याद आ जाते, जब वे चारों साथ-साथ घूमते-फिरते थे। अमेरिका के हाईवे पर किशोर चीख-चीखकर बंगला गीत गाता था और दोस्तों के बीच 'किशोर कुमार' ही कहलाता था।

मन्दिर के फोटो खींच लेने के बाद संदीप ने कहा, "तुम इस पेड़ के नीचे खड़ी हो जाओ तो एक फोटो तुम्हारा भी खींच लूं।"

जया ने कठोर स्वर में कहा, "नहीं।"

संदीप को आश्चर्य हुआ उसके रुख पर। उसने समझाने की कोशिश की, "देखो, यहां बहुत अच्छी छाया है, फोटो लाजवाब आएगी।"

जया मुंह फेरकर बोली, "मुझे विष्णुपुर में कोई फोटो नहीं खिंचवाना है।"

संदीप ने पूछा, "विष्णुपुर से इतनी नाराजगी क्यों?"

संदीप के साथ अकेले घूमने-फिरने में कभी कोई संकोच नहीं हुआ उसे। वह जानती थी कि संदीप मित्रता की मर्यादा कभी नहीं लांघता। संदीप के साथ मात्र मित्रता के अलावा और कोई संबंध नहीं था उसका। न पहले था, न अब हो सकता था

जया टाल गयी। उसका चेहरा लाल पड़ गया। एकदम गुम-सुम ही रही आयी वह।

रिक्शे पर बैठकर लौटते समय संदीप ने कहा, "आज तुम रह-रहकर गंभीर हो जाती हो अचानक। तुम्हारा मूड भी बिगड़ जाता है। बात क्या है कुछ बताओ तो सही?"

जया ने धीमी आवाज में कहा, "कोई खास बात नहीं।"

संदीप ने कहा, "विष्णुपुर अच्छी खासी बस्ती है। यहां दो-चार दिन रुकने को जी चाहता है।"

इस बार जया एकदम फट पड़ी। बोली, "लेकिन मुझे अच्छा नहीं लगता। तुम इस जगह से अपरिचित थे और यहां फोटो खींचना चाहते थे, इसलिए मैं चली आयी साथ में। कल मुर्शिदाबाद चलेंगे। वह जगह इससे बेहतर है।"

जया के कंधे पर थपकी देकर संदीप बोला, "अच्छा छोड़ो यह प्रसंग। लगता है, तुम्हारे मन को कोई ठेस लग गयी है आज। विष्णुपुर में एक-दो दिन और क्यों नहीं रुकना चाहती तुम?"

अपने को कुछ संभालकर जया बोली, "फोटो खींचने का काम पूरा हो चुका, तो कल हम मुर्शिदाबाद क्यों नहीं चल सकते?"

संदीप ने कहा, "तुम्हीं तो सवेरे कह रही थीं, कि सोनामुखी नामक एक और दर्शनीय स्थान है यहां। वहां भी मन्दिर है। कल हम वहां चलेंगे।"

जया बोली, "ठीक है। कल सोनामुखी चलते हैं। उसके बाद हम यहां से प्रस्थान करेंगे। दरअसल यहां का टूरिस्ट लाज मुझे पसंद नहीं आया।"

सोनामुखी जाने के लिए टैक्सी किराये पर लेना जरूरी था। टूरिस्ट लाज की मार्फत ही टैक्सी मंगाने का इन्तजाम किया गया।

पहले तय हुआ कि सवेरे-सवेरे निकल पड़ा जाए। ऐसा नहीं हो पाया। रोजमेरी को बेटी को तैयार करने में कुछ समय लग गया। रास्ते में खाने-पीने को क्या मिलेगा, इसका भी अनुमान नहीं था, इसलिए ब्रेकफास्ट के बाद जाने का निर्णय लिया गया। पावरोटी के स्लाइस और उबले हुए अंडों का ही ब्रेकफास्ट कर लिया गया, जिससे और देर न हो।

निकलते-निकलते नौ बज गये। हवा चल रही थी। आसमान में कुछ बादल भी थे, इसलिए रोज की तरह गरमी पड़ने की संभावना कम थी। रोजमेरी खुश हुई इससे। बोली, "आज मैं भी मन्दिर देख लूंगी।"

टैक्सी कुछ ही दूर गयी थी कि अचानक जया ने टैक्सी ड्राइवर से कहा, "सुनिए, गाड़ी वापस लौटाइए। हम इस तरफ से नहीं चलेंगे।"

ड्राइवर बोला, "सोनामुखी चलना है न?"

जया ने कहा, "हां, लेकिन चलेंगे दूसरी तरफ से।

"सोनामुखी की तरफ जाने का और कोई रास्ता है ही कहां?"

"बस्ती से बाहर निकलकर हम फिर इसी मुख्य सड़क पर आ जाएंगे। अभी बायीं तरफ के रास्ते से चलिए।"

"उधर सड़क बहुत खराब है", ड्राइवर ने तर्क दिया।

"रास्ता खराब ही सही, पर मैं इस तरफ से नहीं जाऊंगी।" नाराजगी के स्वर में जया ने कहा। ड्राइवर जितना समझ रहा था, जया का गुस्सा उतना ही भड़कता जा रहा था। संदीप और रोजमेरी कुछ नहीं समझ पाये। जया का रुख

देखकर वे दोनों खामोश ही रहे—शालीनता का तकाजा भी यही था।

ड्राइवर ने झुंझलाकर गाड़ी वापस घुमायी और जान-बूझ कर टूटी-फूटी सड़क के गड्ढों पर से धचके खिलाता हुआ गाड़ी दौड़ाने लगा।

संदीप ने अंग्रेजी में बहुत ही आहिस्ता से पूछा, "उधर की तरफ से चलने पर इस कदर एतराज क्यों है तुम्हें?"

जया एकदम गंभीर हो गयी। बोली, "कोई खास कारण नहीं। इस रास्ते से चलने में शायद काफी दिक्कत हो रही है तुम लोगों को? ठीक है, ड्राइवर साहब, गाड़ी घुमाइए और उसी तरफ से चलिए, जहां से आप पहले चलना चाह रहे थे।"

ड्राइवर परेशान था। अच्छा नाटक है। कभी इधर से चलो, कभी उधर से चलो। जया उसकी मन:स्थिति समझ गयी। सीट से कुछ आगे को झुककर उसने उसका कंधा थपथपा दिया और कहा, "मैं जरा दुविधा में पड़ गयी थी, इसलिए इधर से चलने की जिद कर बैठी। आई एम वेरी सॉरी!"

गाड़ी घूमकर फिर मुख्य सड़क पर आ गयी।

बस्ती के बीच से गुजरे तो रास्ते में बाजार मिला। संदीप ने दुकानें देखकर पूछा, "यहां कहीं फिल्म मिल जाएगी क्या?"

जया बोली, "क्यों नहीं? सब कुछ मिलता है यहां?"

सड़क के किनारे गाड़ी रोकी गयी। सड़क के दूसरी तरफ दुकानें थीं। संदीप उतर पड़ा।

जया बोली, "मैं एक पान खाकर आती हूं। मुंह का स्वाद अजीब-सा लग रहा है। रोजमेरी, तुम खाना चाहोगी पान?"

रोजमेरी बोली, "पान? नहीं, मैं नहीं खाती।"

जया सड़क पार कर दूसरी तरफ के फुटपाथ पर पान की एक दुकान के सामने जा खड़ी हुई। उसने अपने लिए पान का आर्डर दे दिया। संदीप फिल्म खरीदकर जया के पास आ गया।

अचानक एक रिक्शा आकर उनके पास रुका। रिक्शा चलानेवाला उतरकर जया के पैर छूने लगा।

जया चौंक गयी। तब तक रिक्शा चालक उसके पैर छू चुका था, पूछने लगा, "भाभी, आप कब आयीं?"

जया के मुंह से बेसाख्ता निकल गया, "बिशू, तुम?"

रिक्शा-चालक तेईस-चौबीस साल का नौजवान था। सुन्दर चेहरा-मोहरा। उसने कहा, "कल रात आयी होंगी, तभी मैं नहीं देख पाया आप लोगों को।"

जया बोली, "तू कैसा है? कुछ कमजोर दिखता है पहले से?"

वह बोला, "नहीं, भाभी, ठीक तो हूं।" फिर संदीप पर एक नजर डालकर उस युवक ने कहा, "भैया कहां है? घर पर हैं क्या?"

थोड़ा सकपकाकर जया बोली, "नहीं, इस बार वह नहीं आ सके।"

"अभी आप घर ही तो चलेंगी पान खाकर। चलिए, मैं ले चलता हूं आप लोगों को।"

"नहीं बिशू, अभी हम दूसरी तरफ जा रहे हैं। बांकुड़ा से आये हैं और इधर से होकर सोनामुखी जा रहे हैं। अभी ठहरूंगी नहीं। वह देखो, गाड़ी खड़ी है हमारे लिए।"

जया एकदम गंभीर हो गयी। बोली, "कोई खास कारण नहीं। इस रास्ते से चलने में शायद काफी दिक्कत हो रही है तुम लोगों को? ठीक है, ड्राइवर साहब, गाड़ी घुमाइए और उसी तरफ से चलिए, जहां से आप पहले चलना चाह रहे थे।"

"पिता जी और मा जी से भी नहीं मिलेंगी।"

"मिल चुकी हूं, इसलिए वहां नही जाना है अभी। तुझे देखकर बड़ी खुशी हुई। शादी-वादी हो गयी?"

"जी नहीं, अभी बात चल रही है", कुछ लजाकर युवक बोला, "शादी तभी होगी जब आप और भैया यहां आएंगे, उससे पहले नहीं।"

पान खा चुकी थी जया तब तक। बोली, "अच्छा बिशू, हम चलते हैं। देर हो रही है? अपने बैग से एक दस का और एक बीस का नोट निकालकर उसने जबरन बिशू के हाथ में थमा दिया और कहा, "मिठाई खा लेना मेरी तरफ से।"

वह फुर्ती से सड़क पारकर गाड़ी में आ बैठी और बोली, "गाड़ी आगे बढाओ।"

सहज होने का प्रयास करते हुए, बरबस चेहरे पर हंसी लाकर उसने कहा, "इस बिशू को मैंने दस-बारह साल की उम्र में देखा है। उस समय यह हमारे घर काम करता था। ऐसा सुन्दर चेहरा-मोहरा। मैं तभी से सोचती थी, सारी उम्र बेचारा घर की नौकरी ही करता रह जाएगा। तरस आता था मुझे इस पर। पढ़ने-लिखने का मौका मिला नहीं था बेचारे को, इसलिए मैंने ही सलाह दी थी कि कभी साइकिल-रिक्शा खरीद लेना। आज देखा, वह अपना, रिक्शा चला रहा है। कहने को सही, अपना रोजगार-धंधा तो है। अब तक कितना स्नेह और आदर है उसके मन में मेरे प्रति।"

संदीप उन दोनों की काफी बातें सुनकर आया था गाड़ी में बैठने से पहले। उसने पूछा, "यहां किसका घर है, जया? तुम्हारे कोई रिश्तेदार हैं क्या?"

रोजमेरी बोली, "संदीप, बहुत भुलक्कड़ हो चले हो तुम। कुछ भी याद नही रहता। किशोर यहीं का रहनेवाला है न। यहां उसके पिता का घर होगा। इसलिए जया इधर से आने से झिझक रही थी।"

संदीप बोला, "माई गॉड! मैं बहुत बड़ी गलती कर बैठा। हां, हां याद आ गया, किशोर यहीं तो आता रहता था अपने बूढ़े मां-बाप से मिलने। विष्णुपुर का ही रहनेवाला है वह इसीलिए जया तो पहले कई बार भी आ चुकी होगी यहां।"

रोजमेरी बोली, "किशोर से तुम्हारा तलाक हो चुका है, यह सच है, लेकिन उसके बूढ़े मां-बाप से तो तुम एक बार मिल लेती। उन बेचारों का क्या कसूर है?"

जया तपाक से बोली, "उनसे मिलने मैं क्यों जाऊं? शुरू-शुरू में किशोर की मां बहुत लाड़-दुलार दिखाती थीं मेरे प्रति। हमेशा कहती थी, तुम मेरी बहू नहीं, बेटी हो। हमारे घर में बेटी नहीं थी, यह कमी तुमने पूरी कर दी। बहुत प्यार जतलाती थीं। पर अब जब तलाक हो गया है हमारा, तो सारे सम्बन्ध भी टूट गये हैं। मैं यहीं भारत में रहती हूं पिछले चार साल से, पर कभी खोज-खबर ली उन लोगों ने मेरी?"

संदीप ने कहा, "उस युवक से तो तुमने कहा था, कि तुम उन लोगों से मिल आयी हो?"

अचानक जया फूट-फूटकर रो पड़ी। वह अपने को संभाल नहीं पायी। दोनों हथेलियों के बीच उसने अपना चेहरा ढांप लिया। कुछ देर बाद शान्त हुई, तो बोली, "सच बात सब को तो नहीं बतायी जा सकती। उसने मुझे 'भाभी' कहा था। स्नेह-भरे इस सम्बोधन को मैं कैसे नकार देती?"

—अनुवाद: हरिदयाल चतुर्वेदी

सर्वोत्तम लतीफा

एक नेताजी से उनकी पत्नी ने कहा, "आप लोग पेड़ उगाने पर इतना जोर क्यों देते हैं?"

"जोर क्यों न दूं?" नेताजी ने मुस्कराकर कहा, "जिसको पाने के लिए इतनी दौड़-धूप करनी पड़ती है वह पेड़ की लकड़ी से ही तो बनती है।"

—नीलम श्रीवास्तव

० "यदि तुम्हारी किसी धनवान महिला से शादी हो जाए तो क्या करोगे?" मित्र ने पूछा।

"क्या फिर भी कुछ करने की जरूरत पड़ेगी?"

० "न तुम्हें संज्ञा मालूम है न सर्वनाम। लेकिन बहुवचन के बारे में तो जानते ही होगे।" हिन्दी के शिक्षक ने एक छात्र से पूछा।

"जी अभी तो मेरी शादी नहीं हुई है। बहुवचन सुनने का मौका कहां से मिलता?" छात्र ने उत्तर दिया।

—श्याम मनोहर व्यास

० एक बस में बहुत भीड़ थी, जब-जब ब्रेक लगता एक युवक पास खड़ी युवती से टकरा जाता। एक बार फिर ब्रेक लगा और युवक युवती से फिर टकरा गया। युवती ने गुस्से से कहा, "क्या कर रहे हो?"

"जी, दिल्ली विश्वविद्यालय से एम०ए०।" युवक ने नम्रतापूर्वक उत्तर दिया।

—शशि अग्रवाल

० एक मंत्रीजी धुआंधार भाषण दिए जा रहे थे, "क्या आप लोग स्वतंत्रता का मतलब समझते हैं? क्या आप लोग आजादी के अधिकार का सदुपयोग करना जानते हैं?"

श्रोता जानते थे। सब उठकर चले गये।

० मैनेजर ने स्टेनो को अपने चेम्बर में बुलाया और पूछा "मिस लिली, रविवार की शाम तुम्हारा क्या कोई खास प्रोग्राम है?"

लिली ने इठलाते हुए कहा, "नहीं सर, आप आदेश दें।"

"तो फिर रविवार को तुम जल्दी सो जाना और सोमवार को वक्त पर दफ्तर आना।" मैनेजर ने सख्त स्वर में कहा।

० "हमारा दावा है कि हमारी कंपनी की साइकिलें सभी बढ़िया साइकिलों से दूसरे नम्बर पर हैं।"

"अच्छा, पहले नम्बर पर कौन सी कंपनी है?"

"शेष सभी कंपनियां।"

—राजकुमार जैन

इस स्तम्भ में आपके चुटीले, अप्रकाशित चुटकुलों का स्वागत है। इस बार सर्वोत्तम लतीफे का पुरस्कार शशि अग्रवाल को। इनको पचास रुपए भेजे जायेंगे।

चन्नी चाची

प्राण

NEW
ViVA
VITAL VITAMINS
RICH IN MILK

पावर

पौष्टिक पावर जो ताज़े दूध, 8 ज़रूरी विटामिनों माल्ट और प्रोटीन से मिलता है

आज की समूची नई पीढ़ी के सपने अलग हैं, आशाएं और उमंगें अलग हैं, दुनिया में कुछ कर दिखाने की तमन्ना अलग है। आज के बच्चों को सोचने-समझने, आगे बढ़ने, खेलने-कूदने और काम में कड़ी मेहनत करनी पड़ती है।

शुक्र है कि आज ऐसा हैल्थ ड्रिंक मौजूद है, जो अपने ख़ास फार्मूले की वजह से बिल्कुल आपके बच्चे की तरह काम करता है....कड़ी मेहनत से।

नया वीवा।

ताज़े दूध से पावर

वीवा में आपको वो सभी गुण मिलते हैं जो दूध में होते हैं। ताज़े दूध से भरपूर वीवा में है कैल्सियम और दुग्ध प्रोटीन, जो आपके बच्चे के दांतों और हड्डियों को मज़बूत करते हैं और उसे देते हैं भरपूर पोषण।

8 ज़रूरी विटामिनों से पावर

वीवा है विटामिन ए, बी$_1$, बी$_2$, बी$_{12}$, सी, डी, फॉलिक एसिड और नियासिन से भरपूर जिससे आपके बच्चे के शरीर को बीमारियों और थकान से लड़ने की शक्ति मिलती है। वह हमेशा तन्दुरुस्त रहता है।

माल्ट और प्रोटीन से पावर

वीवा में है स्वास्थ्यवर्धक, बारले, गेहूँ, माल्ट और प्रोटीन। इसीलिए तो स्वादिष्ट वीवा से आज के बच्चों को मिलती ज़्यादा चुस्ती, बेहतर तन्दुरुस्ती।

अपने बच्चे का भविष्य शक्तिशाली बनाइए। उसे वीवा दीजिए। आज ही से!

everest/891/JL/89 Hin

नई पीढ़ी के लिए नया पावर.

लोकसभा चुनाव और महिलाएं

उमा भारती

श्रीमती विजया राजे सिंधिया

शीला कौल

कुमारी ममता बनर्जी

श्रीमती मारग्रेट अल्वा

डा० गिरीजा व्यास

क्या कारण है कि संसद में महिलाओं का प्रतिनिधित्व उनकी संख्या के अनुपात में नहीं है? इस चुनाव में विभिन्न पार्टियों की महिला प्रत्याशियों की संख्या पहले से कम क्यों रही? क्या निर्वाचित महिला प्रतिनिधि भारतीय नारी की प्रगति की सही भूमिका निभा सकेंगी?

भारत, विश्व का सबसे बड़ा लोकतंत्र माना जाता है। और लोकतंत्र का एक सबसे बड़ा और महत्वपूर्ण माध्यम होता है—चुनाव। चुनाव इस साल भी हुआ। कहते हैं, स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद का १९९१ का चुनाव सबसे लंबा रहा।

इस बीच भारत की जनसंख्या में भी काफी वृद्धि हुई। जनसंख्या के हिसाब से ही इस लोकतांत्रिक प्रक्रिया में भागीदारी करने वालों की अवसर दिया गया और निर्वाचित हुई में मुख्य-मुख्य राष्ट्रीय पार्टियों की महिला प्रत्याशियों की संख्या क्या रही और इनमें से कितनों ने विजय प्राप्त की, इस पर एक नजर डालने से वर्तमान लोकसभा में महिलाओं की भागीदारी अधिक स्पष्ट हो जाएगी। कांग्रेस आई० ने १९८० के चुनाव में ७० महिला प्रत्याशियों को खड़ा किया था, जिनमें मात्र १९ विजयी हुई थीं। १९८४ में ८१ को अवसर मिला, जिनमें ३६ लोकसभा में आईं। १९८९ में फिर ८१ महिलाओं को टिकट मिला, किन्तु मात्र १४ ही लोकसभा में पहुंच सकीं। इस बार चुनाव में मात्र ४६ महिलाओं को कांग्रेस आई० ने किस्मत आजमाने के लिए मौका दिया, जिनमें से सिर्फ १८ महिलाएं ही दसवीं लोकसभा में जनप्रतिनिधित्व कर पा रही हैं। इनमें आन्ध्र प्रदेश से २, हरियाणा से १, कर्नाटक से ३, केरल से १, मध्यप्रदेश से २, महाराष्ट्र से २, उड़ीसा से १, राजस्थान से १, तमिलनाडु से २, त्रिपुरा से १, उत्तरप्रदेश से १ और पश्चिम बंगाल से १ हैं।

दसवीं लोकसभा में दूसरे नंबर पर रहने वाली भारतीय जनता पार्टी ने १९८० के लोकसभा चुनाव में एक भी महिला को अपना प्रत्याशी नहीं बनाया, पर १९८४ में १३ महिलाओं ने भाजपा के टिकट पर चुनाव लड़ा, पर दुर्भाग्यवश उनमें से एक को भी सफलता नहीं मिल सकी। १९८९ में भाजपा ने ३३ महिलाओं को खड़ा किया, जिनमें से ५ लोकसभा में पहुंची। इस बार २७ महिला प्रत्याशी भाजपा के टिकट पर चुनाव में खड़ी हुईं पर सफलता मिली मात्र १० को। इनमें बिहार से १, गुजरात से २, मध्यप्रदेश से ३, राजस्थान से ३ तथा उत्तर प्रदेश से १ हैं।

जनतादल ने १९८९ में ही महिला प्रत्याशियों का खाता खोला। ग्यारह महिला प्रत्याशियों को अवसर दिया गया और निर्वाचित हुई मात्र २। जनता दल ने इस बार भी १२ महिलाओं को अपना प्रत्याशी बनाया, पर इस बार भी जनता दल की मात्र २ महिला प्रत्याशी लोकसभा में प्रवेश पा सकीं। दो महिलाओं में एक बिहार से है और एक उत्तरप्रदेश से।

मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने हर बार महिलाओं को अवसर दिया है। १९८० में १४ महिला प्रत्याशी पार्टी के टिकट पर चुनाव में खड़ी हुईं। जिनमें २ निर्वाचित हुईं। १९८४ में ११ में १ निर्वाचित हुईं। १९८९ में १० में २ निर्वाचित हुईं लेकिन १९९१ में मार्क्सवादी कम्युनिस्ट पार्टी ने मात्र ३ महिलाओं को अवसर दिया, जिनमें दो निर्वाचित हुई हैं। एक पश्चिम बंगाल से और एक केरल से। भारतीय कम्युनिस्ट पार्टी का भी कुछ इसी तरह का हिसाब-किताब रहा है। १९८० में १३ में से १ निर्वाचित, १९८४ में पुनः १३ में से १ निर्वाचित, १९८९ में १४ में से १ निर्वाचित और १९९१ में भाकपा ने

सिर्फ २ महिला प्रत्याशियों को टिकट दिया जिनमें से एक पश्चिम बंगाल से निर्वाचित हुई।

लोकसभा में पहुंचने की इच्छा लेकर अन्य क्षेत्रीय दलों से या निर्दलीय रूप में २०३ महिलाओं ने इस बार अपनी किस्मत आजमाई, पर मात्र २ को सफलता मिली।

१९८० की लोकसभा में कुल मिलाकर २७ महिलाएं संसद में आईं। १९८४ में सबसे अधिक ४९ महिलाओं ने अपनी जगह बनाई। १९८९ में यह संख्या घटकर मात्र २७ रह गयी थी और इस बार ३५ महिलाओं को लोकसभा में स्थान मिला है। इस लेख के लिखे जाने तक बिहार के बेगूसराय निर्वाचन क्षेत्र से परिणाम नहीं आया है, क्योंकि वहां के परिणाम स्थगित किए हुए हैं। वहां दो महिला प्रत्याशी हैं—एक कांग्रेस आई की और दूसरी भाजपा की।

यह तो बात हुई तथ्यों की। अब आइए कुछ महिला प्रत्याशियों से परिचय भी हो जाये।

नौवीं लोकसभा में अनेक महिला सांसद अपने दमखम की वजह से अलग ही नजर आती थीं। सुभाषिनी अली यों तो पहली बार निर्वाचित होकर आई थीं, पर उनकी कुशलता को देखकर यह आभास तक न होता था कि वह पहली बार आई हैं। मेनका गांधी यों तो चुप ही रहती हैं, पर पर्यावरण के लिए जो आवाज उन्होंने बुलंद की, उसे देश में ही नहीं विदेशों में भी सुना गया। श्रीमती जयंती माला बाली, जमुना और उमा गणपति जब संसद भवन में प्रवेश करती थीं तो बरबस ही सबकी नजर उनपर जा टिकती थी। कारण उनकी सुंदर आकर्षक दक्षिण भारतीय सिल्क साड़ियां भी हो सकती हैं। इस बार इनमें से एक भी नजर नहीं आई।

दसवीं लोकसभा के शोर-शराबे में सुरीली पर बुलंद आवाज होगी—सुश्री ममता बनर्जी, सुश्री उमा भारती, सुश्री गीता मुखर्जी और श्री मालिनी भट्टाचार्य की। कभी-कभी बोलती नजर आयेंगी—ग्वालियर की राजमाता श्रीमती विजया राजे सिंधिया, श्रीमती वसुंधरा राजे सिंधिया, श्रीमती शीला कौल और सुश्री दिल कुमारी भंडारी। कुछ और नये चेहरे भी नजर आयेंगे जैसे दूरदर्शन पर प्रसारित लोकप्रिय धारावाहिक "रामायण" की सीता अर्थात् दीपिका चिकलिया और उदयपुर से पहली बार निर्वाचित गिरिजा व्यास। और हरियाणा की सुश्री शैलजा।

इस बार की चुनावी हिंसा की शिकार पहली बार बिहार की एक महिला उम्मीदवार भी बनीं। एक नये इतिहास की शुरुआत।

हां, जिस तरह श्री पी०वी० नरसिम्हा राव ने प्रधानमंत्री बनते ही अपने मंत्रि मंडल में ६ महिलाओं को स्थान दिया, वह काबिले तारीफ है। इस महिला मंत्रियों में हैं—श्रीमती शीला कौल, जो शहरी विकास मंत्री बनीं हैं। उन्हें कैबिनेट मंत्री का दर्जा दिया गया है। उनके अलावा जो राज्य मंत्री और उपमंत्री बनी हैं वे हैं, श्रीमती मारग्रेट अल्वा, कुमारी ममता बनर्जी, डा० गिरीजा व्यास, सुश्री कमला कुमारी और श्रीमती डी के तारादेवी।

अपनी दक्षता और कार्य-क्षमता का सदुपयोग करते हुए आगे आने वाली महिलाओं का मार्ग प्रशस्त करने में ये महिला सांसद कितनी कामयाब रहेंगी, यह समय ही बतलाएगा।

प्रश्न यह भी है कि भारत में महिला, मतदाताओं की जितनी संख्या है उसके अनुपात में उनका प्रतिनिधित्व क्यों नहीं है संसद में। पार्टियां भी बहुत कम महिला प्रत्याशी चुनाव में खड़ी कर पाती हैं क्या इसका कारण महिलाओं के प्रति पार्टियों की उदासीनता है या स्वयं महिलाएं राजनीति से दूर रहना चाहती है?

—प्रस्तुति रंजना शर्मा

'अगर आप अपनी पूंजी निवेश करना चाहें तो...'

—कविता सिक्का
(निवेश सलाहकार, यू०टी०आई०, डाकघर योजना आदि)

यू०टी०आई०, डाकघर और बड़ी कम्पनियों की सावधि जमा योजनाओं के लिए बतौर एजेंट काम करना एक फायदेमंद कैरियर है। इस कैरियर को महिलाएं बड़े उत्साह से अपना रही हैं। पेश है, इस संबंध में निवेश सलाहकार श्रीमती कविता सिक्का के अनुभव...

इन्द्रप्रस्थ डाकघर के अहाते में सरल व्यक्तित्व, सादे लिबास में कंधे पर फार्मों से लदे बैग, फार्म लेने व जमा कराने वालों की भीड़ जिस महिला के आस-पास होगी, उन्हें देखकर आप अवश्य पहचान जायेंगे, कि वे श्रीमती सिक्का हैं। पोस्टआफिस का काम खत्म होने पर वे प्रेस एरिया में स्थित कार्यालयों के प्रांगण में दिख जायेंगी। आयकर भरने के दिनों में लगभग वहां के सभी कार्यालयों में इंतजार किया जाता है। यू०टी०आई० की किसी भी योजना, डाकघर की किसी योजना व बड़ी कंपनियों के सावधि जमा के फार्म उनके बैग में हर समय उपलब्ध मिल जायेंगे। इस क्षेत्र के एजेंटों के बीच उनकी काफी धाक है। बताया जाता है, कि दिल्ली क्षेत्र में उनकी नंबर एक स्थिति है। आइए, श्रीमती सिक्का की सफलता की कहानी उन्हीं की जुबानी सुनते हैं:

पिछले आठ सालों में मैं यू०टी०आई०, डाकघर व अन्य कंपनियों के लिए एजेंट के रूप में काम कर रही हूं। पहले यूनिट ट्रस्ट ऑफ इण्डिया की एजेंसी थी। यू०टी०आई० की एजेंसी तो सहजता से मिल गयी थी, परन्तु डाकघर की एजेंसी मिलने में काफी औपचारिकताएं पूरी करनी पड़ीं। यू०टी०आई० और डाकघर की लगभग सभी योजनाएं आयकर बचत योजनाएं हैं, इसलिए जब ग्राहकों को बचत करना अनिवार्य होता है, तो उन्हें किसी योजना के गुणों से परिचित कराना उतना जरूरी नहीं होता, जितना जरूरी यह कि उन्हें एजेंट से कितनी सुविधाएं या सेवाएं मिलेंगी। ऐसा मैंने अपने अनुभव से जाना है।

शुरू-शुरू में तो हर काम में दिक्कतें आती ही हैं और एक महिला सेल्समैन के लिए कुछ ज्यादा ही आती हैं। पर औरत को अपनी हिम्मत, धैर्य व समझदारी से उनका मुकाबला करना पड़ता है, तभी कामयाबी मिल पाती है। अब तो उम्र और अनुभव दोनों ही बढ़ गये हैं। शुरू-शुरू में लोग कई-कई चक्कर लगवाने के बाद फार्म भरने को राजी होते थे। उन्हें कमीशन पहले मिल जानी चाहिए, भले ही चैक दो दिन बाद की तारीख में काटा गया हो। हलकी मनोवृत्ति वाले लोग भी हर जगह मिल ही जाते हैं। कुछ लोग शंकालु किस्म के भी होते हैं। पर जब काम करने के लिए घर से निकले हैं, तो उनसे पाला पड़ना भी जरूरी होता है और मैं शुरू से ही यह मानती आयी हूं कि एक दिन ऐसा जरूर आता है, जब ऐसे व्यक्ति को अपने व्यवहार के प्रति शर्मिंदा होना ही पड़ता है। एक कंपनी के सेक्रेटरी के पद पर काम करने वाले व्यक्ति ने मुझे दो-तीन बार बुलाया और अपनी व्यस्तता के कारण मिलने से मना कर दिया। फिर बुलाने पर जब मैंने उनका काम करने से मना कर दिया, तो मुझे धमकाया कि मैं इस बिल्डिंग के अहाते में तुम्हें दाखिल नहीं होने दूंगा। वह यह नहीं जानता था, कि कंपनी के चेयरमैन से लेकर एम०डी० और क्लर्क तक सभी के आयकर बचत के कार्य मेरे द्वारा ही होते हैं। मैंने कभी किसी को शिकायत का मौका नहीं दिया। लोगों को किस योजना में रुपया निवेश करने से ज्यादा लाभ मिल सकता है, यह परामर्श अवश्य उन्हें देती हूं। एक बात जो मैं महसूस करती हूं कि अनिवार्य बचत करने के कारण आजकल लोग एजेंट से काम की क्वालिटी की नहीं, मात्रा की उम्मीद करते हैं। कमीशन किससे अधिक मिलेगी, इसे वरीयता देते हैं। बाद की सर्विसिंग कैसी मिलेगी, इस बारे में जानना भी नहीं चाहते। मेरा यह उसूल रहा है, कि कमीशन देने के साथ-साथ उन्हें बाद की सर्विसिंग भी अवश्य दूं। रुपया जमा कराने के बाद उसकी समुचित रसीद यथासमय पहुंचवाने, मेच्युरिटी पर भुगतान लेने और असमय मृत्यु हो जाने पर नामिनी को भुगतान लेने में मदद करने का काम भी करती हूं। यही

वजह है कि जिन लोगों ने मुझसे पॉलिसी या प्रमाणपत्र लिये होते हैं, वे अपने जानने वालों को भी मेरे पास भेजते हैं। मार्च के महीने में तो सिर उठाने की फुर्सत नहीं मिलती है। अब पिछले कुछ वर्षों से काम इतना बढ़ गया है, कि चार-पांच सहायक रख लिये हैं और एक-दो चपरासी भी, जो लोगों से चेक व पासबुक लाने-ले जाने का काम करते हैं। कई नए लड़के-लड़कियों को काम सिखाया है, जो अब स्वतंत्र रूप से इस काम को करने में समर्थ हुए हैं।

एक सफल एजेंट के लिए यह जरूरी है, कि वह जिस संगठन या एजेंसी के लिए काम कर रहा हो, उसकी सभी नयी-पुरानी योजनाओं की शुरू से अंत तक की जानकारी रखता हो। डाकघर द्वारा इस समय ७-८ बचत योजनाएं चलाई जा रही हैं, जिनमें इस समय इंदिरा विकास पत्र, किसान विकास पत्र, डाकघर मासिक आय योजना, १५ वर्षीय लोक भविष्य निधि खाता, बचत प्रमाणपत्र आदि प्रमुख हैं। यू०टी०आई० की यूलिप, मासिक आय योजना, बाल योजनाएं हैं, जिनकी समय अवधि ब्याजदर, भुगतान प्रक्रिया, मिलने वाले लाभों की तत्काल सूचना रखना बेहद जरूरी है। इस समय सिर्फ दिल्ली भर में ही एजेंटो में पचास प्रतिशत महिलाएं हैं। और मैं यह समझती हूं कि महिलाओं के प्रति लोगों का रुख नरम होने के कारण वह ज्यादा सफल एजेंट सिद्ध होती हैं। महिलाएं अपेक्षाकृत अपने काम को बड़ी मुस्तैदी व तत्परता से निभाती हैं, जिससे गलती की संभावनाएं कुछ कम ही होती हैं। हां, उन्हें कोई कमजोर समझकर धोखा देने की कोशिश करे, तो यह दूसरी बात है। [illegible]छले वित्तीय वर्ष के आखिरी दिनों [illegible] भद्र पुरुष मारुति गाड़ी में मेरे [illegible]र में आये और पी० पी० एफ० [illegible]के लिए दो भारी रकम के चैक [illegible] अगले दिन पुनः आये, अपनी [illegible]ी ले गये, उन्हें रसीदें भी दे दीं। तीन-चार रोज बाद पोस्ट आफिस वालों ने चेकों के डिसऑनर होने की सूचना मुझे दी। मैंने उनसे संपर्क करने के लिए एक व्यक्ति को उस पते पर भेजा, पर वहां वे रहते ही नहीं थे। मैं कुछ भी नहीं कर पाई। कभी-कभी बड़ी कंपनियों से कमीशन के चैक कई चक्कर काटने पर भी नहीं मिलते, तो बड़ी कोफ्त होती है। हम लोगों को बड़ी कंपनियों में अधिक ब्याज दर मिलने के कारण अपना पैसा उनसे लगाने की हिदायतें देते हैं। इससे कंपनी, ग्राहक व एजेंट सभी को मुनाफा होता है, पर कंपनी वालों को अपने एजेंटों का अवश्य खयाल रखना चाहिए।

मैं पिछले आठ वर्षों से इस काम में लगी हूं और ईश्वर की कृपा और अपनी मेहनत से इसे व्यवसाय में परिणत कर लिया है। अब मैं हर वर्ष आयकर भी देती हूं। पिछले वित्तीय वर्ष में पोस्टआफिस योजनाओं व यू०टी०आई० के लिए मैंने लगभग साढ़े तीन करोड़ संग्रहित किए। कोशिश यही रहती है कि अधिक-से-अधिक राशि एकत्र कर सकूं। प्रतिदिन कमीशन राशि के चैकों की संख्या या राशि कम हो तो लगता है कि कहीं मेहनत में कमी रह गयी है। मेरे पति भी अब इस काम में मुझे पूरा सहयोग देते हैं। घर-गृहस्थी व एजेंट का काम उनके सहयोग व समन्वय से निभ रहा है।

एक सेल्समैन के रूप में काम करने का अपना ही मजा है। नित नये व विभिन्न प्रकृति के लोगों से संपर्क करने का मौका मिलता है। इनमें प्रसिद्ध राजनेता, आई०पी०एस०, आई०ए०एस० अधिकारी सभी शामिल हैं। बड़े व ऊंचे ओहदों पर काम करने वाले अधिकारी यदि व्यक्तिगत रूप से आपको जानने लगें और आपके काम की सराहना करें, तो मन को भला लगता है। फिर अपने पांवों पर खड़े होने, आत्मनिर्भर होने से खुशी होती ही है।

—प्रस्तुति : नीना

शीबा, मनीषा कोइराला व करिश्मा कपूर :

ताजगी भरे चेहरों का एक और दौर

१९८९ और १९९० फिल्मी दुनिया के लिए नये चेहरों का वर्ष रहा है, लेकिन १९९१ भी इससे अछूता नहीं रहा। कभी ताजगी भरे चेहरों में पूजा बेदी और पूजा भट्ट का नाम लिया जाता था, लेकिन अब शीबा, मनीषा कोइराला और करिश्मा कपूर की चर्चा है। ये तीनों अभिनेत्रियां बड़े बाप की बेटियां हैं। शीबा लंदन में बस गये एक ऊंचे परिवार से आयी है, तो मनीषा कोइराला नेपाल के प्रधानमंत्री गिरिजाप्रसाद कोइराला की बेटी है। करिश्मा रणधीर कपूर की बेटी है यानी मशहूर राजकपूर परिवार से ताल्लुक रखती है।

शीबा

जाने-माने निर्देशक राकेश कुमार ने अपनी दो फिल्मों 'सूर्यवंशी' और 'आओ बेबी नाचें' में शीबा को बतौर नायिका लिया। 'सूर्यवंशी' में शीबा के साथ सलमान खान है, तो 'आओ बेबी नाचें' में शाहबाज खान यानी 'टीपू सुल्तान' सीरियल का हैदरअली। बी० सुभाष की फिल्म 'नाचने वाले गाने वाले' में भी शीबा शाहबाज के साथ ही नायिका की भूमिका में है। 'प्यार का साया' और 'बारिश' में राहुल राय उसका हीरो है, तो 'मि० बांड' में अक्षय कुमार के साथ वह हीरोइन है।

शीबा की पहली फिल्म थी 'ये आग कब बुझेगी'। इस फिल्म में उसने अपनी प्रतिभा का बखूबी परिचय दिया है। वह इस मायने में लकी रही है कि फिल्मी जीवन का श्रीगणेश उसने सुनील दत्त के साथ किया है। सुनील दत्त ने शीबा की प्रतिभा को अपनी फिल्म में इस कदर तराशा कि इस फिल्म ने उसके लिए आगे का मार्ग प्रशस्त कर दिया। इस फिल्म में उसे रेखा के साथ काम करने का अवसर भी मिला है। शीबा कहती है, "मैं तो वैसे भी रेखा की फैन हूं। जब मुझे अपनी पहली ही फिल्म में रेखा के साथ काम करने का मौका मिला, तो मैं बेहद खुश हुई। शूटिंग के दौरान रेखाजी से मेरी अच्छी दोस्ती हो गयी थी।"

भारत आने से पहले शीबा

शीबा

छाया : महेश जोली

मनीषा कोइराला

छाया : तैयब बादशाह

करिश्मा कपूर

चूंकि विदेशों में मार्डलिंग कर रही थी, इसलिए सोनम की तरह उसे किसी तरह के ड्रेस में कोई परहेज नहीं। उससे यह पूछे जाने पर कि क्या वह ऐसी भूमिकाएं करना पसंद करेगी जिनमें अंगप्रदर्शन करना हो? शीबा तपाक से कहती है, "यह सब तो निर्देशक के ऊपर निर्भर है। यदि मुझे कुछ हद तक अंग प्रदर्शन करना पड़े, तो मैं समझूंगी कि वह स्क्रिप्ट की मांग थी।"

मनीषा

शीबा की तरह मनीषा भी इस माने में सौभाग्यशाली रही है कि उसने अपना फिल्मी जीवन शानदार ढंग से शुरू किया। सुभाष घई जैसे फिल्मकार के साथ उसका काम करना खुद में अहमियत रखता है। सुभाष घई की फिल्म 'सौदागर' में विवेक मुशरान के साथ वह नायिका की भूमिका में है। मनीषा कोइराला प्रोफेशनल और मेहनती है। उसके इन्हीं गुणों के कारण उसे कुछ और भी फिल्में मिली हैं। पहलाज निहलानी ने अपनी फिल्म 'लव लेटर' में उसे विवेक मुशरान के साथ बतौर नायिका लिया है।

सुभाष घई की 'सौदागर' में काम करने से मनीषा का मानो एक बड़ा सपना पूरा हो गया है। "मैं फिल्मों में काम करना चाहती थी, पर सुभाष घई जैसे जाने-माने निर्देशक के साथ पहली फिल्म करूंगी, यह तो मैंने सपने में भी सोचा नहीं था।"

करिश्मा कपूर

करिश्मा का अर्थ ही है चमत्कार और करिश्मा को देखकर भी लगता है कि वह भविष्य में कुछ-न-कुछ करिश्मा कर दिखायेगी। "अभिनय तो मेरी नस-नस में बसा हुआ है।" बड़े गर्व से वह कहती है। इस गर्वोक्ति का कारण शायद उसका राज कपूर परिवार से संबंधित होना ही है। यों तो कपूर खानदान की परंपरा रही है कि उस खानदान की कोई लड़की फिल्मों में नहीं आयेगी, लेकिन शशि कपूर की बेटी संजना ने बगावत कर फिल्मों में प्रवेश किया। संभवतः संजना से ही प्रेरित होकर करिश्मा ने भी बगावत की। जब करिश्मा ने फिल्मों में काम करने की इच्छा प्रकट की, तो उसकी मां बबीता और पिता रणधीर कपूर दोनों को ही यह बात नहीं जंची। बबीता कहती हैं, "एक दिन जब करिश्मा ने फिल्मों में प्रवेश करने की हमसे इजाजत मांगी, तो हम दोनों ही हैरान हो गये। मैंने और रणधीर कपूर दोनों ने ही उसे समझाया कि फिल्मों में काम करना उतना आसान नहीं है। पर करिश्मा न मानी। उस पर तो मानो एक्टिंग का भूत ही सवार हो गया था। करते भी क्या? आखिर हार कर हमें उसे फिल्मों में जाने के लिए 'हां' कहनी पड़ी।" करिश्मा कहती है कि यह बात गलत है कि उसके फिल्मों में आने के प्रस्ताव पर उसकी मां और पिताजी में कोई मनमुटाव हुआ था। मैं तो सोचती हूं कि मैं बहुत लकी हूं कि मेरी मां और पिताजी दोनों ही इस व्यवसाय से संबंध रखते हैं। आजकल करिश्मा प्रमोद चक्रवर्ती की 'दीदार', भप्पी सोनी की 'निश्चय', डी रामा नायडू की 'कैदी' (हाल ही में प्रदर्शित) में बतौर नायिका काम कर रही है। फिल्म 'अंदाज अपना अपना' में वह आमिर, सलमान और रवीना टंडन के साथ काम कर रही है, तो गोविंदा के साथ फिल्म 'जब जब प्यार हुआ' में। देखना है ये तीनों अभिनेत्रियां सफलता के किस मुकाम पर पहुंचती हैं?

—अलका खेडेकर

एरोबिक्स : संगीत की धुन और लय पर व्यायाम

स्लिम और चुस्त-दुरुस्त बने रहने के लिए ऐरोबिक एक्सरसाइज का प्रचलन इन दिनों जोरों पर है। प्रस्तुत हैं इस शैली के व्यायामों की कुछ सरल पद्धतियां

क्या आप अपने बढ़ते हुए वजन, मोटापे या शरीर के थुलथुलेपन से परेशान हैं? क्या आप अकसर थकान अनुभव करती हैं और व्यायाम के लिए समय नहीं निकाल पाती? हेल्थ क्लब, जिमनेजियम या योग केंद्र जाने में शर्म-सी महसूस करती हैं?

अगर आपके जवाब 'हां' में हैं तो आइए हम आपकी मदद करते हैं। आप सभी बातें भूल जाइए और जो व्यायाम हम आपको बतला रहे हैं, उन्हें घर पर ही कीजिए। संगीत की तो आप प्रेमी होंगी ही, टेपरेकार्डर भी जरूर होगा। सो, पॉप, जाज या रॉक संगीत का कोई भी कैसेट अपने टेप रिकार्डर में फिट कीजिए और उसकी धुन पर यहां बतलायी गयी विधियों के अनुसार व्यायाम शुरू कर दीजिए। लेकिन रेकार्ड या कैसेट का चुनाव करते समय आप इस बात का ध्यान जरूर रखें कि व्यायाम के समय जिन अंगों को रिद्म पर थिरकन (मूवमेंट) देनी हो, उसके लिए सही रिद्म और संगीत उस रेकार्ड या कैसेट में जरूर हो।

१

अगर आप अविवाहित हैं तो अकेली या परिवार के किसी भी सदस्य के साथ इन्हें कर सकती हैं। विवाहित हैं तो अपने 'उनको' भी शामिल कर लीजिए। लेकिन कोई जरूरी नहीं है कि किसी को साथ ही ले कर इन्हें करें। इन्हें करने में आपका ज्यादा समय भी नहीं लेगा। आप इन्हें सप्ताह में तीन बार या समय हो तो रोजाना कर सकती हैं। विश्वास मानिए, १० से २० मिनट का यह नृत्य-व्यायाम अनूठा चमत्कार कर देगा। आप तन-मन से अपने आपको प्रफुल्लित महसूस करेंगी। इन्हें करने के लिए न तो गुरु की जरूरत है, न प्रशिक्षक की। हां, अगर आप हृदय रोग या इसी तरह के किसी अन्य रोग की शिकार हैं तो शुरू करने से पहले डॉक्टर से जरूर सलाह ले लें। आप इन्हें किसी भी समय, जब भी आपको फुर्सत हो, कर सकती हैं।

एक : बाएं पैर पर खड़ी हों। दाएं पैर को ९० डिग्री का कोण बनाते हुए ऊपर उठायें। पंजे को दायें पैर के घुटने से स्पर्श करायें। दोनों हाथ ऊपर की ओर रखें और शरीर को नृत्य की थिरकन की मुद्रा में लचीला बनाये रखें। गर्दन को चित्र के अनुसार टेढ़ा रखें और निगाहें सामने की तरफ रखें। लेकिन चेहरे पर तनाव नहीं उभरने पाये—चेहरे को सहज बनाये रखें। पुनः पूर्व स्थिति में आएं। फिर दायें पैर पर खड़े हो कर बायें पैर से घुटने को स्पर्श करते हुए ऊपर वर्णित मुद्रा में आएं, फिर पूर्व स्थिति में आ जाएं। इसे ५ से १० बार करें।

दो : बायें पैर पर खड़ी हों। दायें पैर को कमर की ऊंचाई तक ऊपर त्रिभुजाकार मुद्रा में ऐसे ले आएं कि घुटने का भाग आपके वक्ष-स्थल को स्पर्श करे या उसके समानांतर आ जाए। दोनों

२

३

४

हाथों को उठे हुए दायें पैर के नीचे ला कर रिद्म पर ताली बजायें। अब पूर्व सामान्य स्थिति में आ जायें, फिर दायें पैर पर खड़ी हो उपर्युक्त क्रिया दोहराएं। ऐसा पांच से दस बार तक करें।

तीन: दोनों पैरों को फैला कर खड़ी हो जायें। अब बायें पैर पर शरीर का भार डालते हुए दाएं पैर को सीधा फैलाएं और दायें हाथ को पेट पर ऐसे रखें कि वह कमर के दूसरे हिस्से को स्पर्श करें। अब पूर्ववत् स्थिति में आयें। फिर दायें पैर पर भार डालते हुए उपर्युक्त क्रिया दोहराइएं। इसे भी पांच से दस बार करें।

चार: बायें पैर को ९० डिग्री का कोण बनाते हुए जमीन पर समानांतर रखें और दायें पैर को भी ९० डिग्री का कोण बनाते हुए पंजे को जमीन पर रखें। फिर शरीर का भार दायें पैर की तरफ झुकाते हुए बायें हाथ को सीधा फैलाएं और दायें हाथ को पेट पर रखें। वापस आएं। फिर दायीं तरफ को झुकें। रिद्म पर पांच से दस बार तक दायीं तरफ को झुकते हुए शरीर को थिरकन दें, जैसा नृत्य करते हुए करते हैं।

पांच एवं छह: रिद्म पर नृत्य करते हुए दोनों पैरों को फैलाते हुए खड़ी हों और दोनों हाथ ऊपर ले जायें। बायां हाथ उलटी तरफ, लेकिन समानांतर रखें और दायां हाथ ऊपर की तरफ ले जायें। पैरों को घुटनों के सहारे ९० डिग्री के कोण पर फर्श पर समानांतर रखते हुए बायें पैर को ९० डिग्री में ही विपरीत अवस्था में रखें—पैर के पंजे को फर्श पर टिकाए हुए घुटने तथा जांघ को समानांतर रखें। वक्ष को थोड़ा पीछे की ओर तानते हुए रखें।

इस पोज में आपकी सहेली या साथी को बैठने की बजाय खड़ा रहना चाहिए। दायें पैर को सीधा ताने हुए उस पर शरीर के भार को डालते हुए बायें पैर को घुटनों तक थोड़ा तानें। घुटने से नीचे का पैर का भाग सीधा रखें। दोनों पैरों के पंजे के सहारे खड़ी हों। दोनों हाथों को ऊपर ताने हुए कमान की तरह पीछे की ओर झुकें (चित्र: ५) इसके बाद बायें पैर को घुटने तक उठायें और साथी के बायें पैर के घुटने को स्पर्श करते हुए नीचे रखें। फिर उठायें, फिर नीचे रखें, इस तरह ५ से १० बार करने के बाद यही व्यायाम दायें पैर से पांच-पांच से लेकर दस-दस बार करें।

सात: रिद्म पर नृत्य करते हुए आप में से एक कमान की तरह थोड़ा-सा आगे की ओर झुकें। बायें पैर पर शरीर का भार डालते हुए दायें पैर को रिद्म पर थिरकन देती रहें, जैसा कि चित्र में हरे रंग की पोशाक पहने हुए मॉडल ने किया है। दायें हाथ को सीधा तानें तथा हथेलियों को पूरी तरह से खुला रखें कि सभी अंगुलियां अलग-अलग रहें। बायें हाथ की खुली हथेलियों को सीने पर रखें। रिद्म के साथ हाथ की अंगुलियों को थिरकन देती रहें—उन्हें खोलें, फिर एक-दूसरी से सटाती रहें। इससे हाथ के साथ-साथ अंगुलियों की भी एक्सरसाइज होती रहेगी। आपकी दूसरी साथी का एक्शन उस समय कुछ अलग होगा। आप दोनों पैरों को आगे-पीछे थोड़ा फैलाते हुए नीचे की तरफ झुकिए—बाएं पैर को घुटने के नीचे से मोड़िए और पंजे के बल जमीन पर टिकाइए। दायें पैर को घुटने से पंजे तक को फर्श पर टिकाइए और शरीर का भार इस पैर के घुटने पर रखिए, पैर का पूरा ऊपरी पंजा (तलुए नहीं) फर्श को समानांतर छूता रहे। बायां हाथ सीने पर तथा दायां हाथ सीधे फैलाइए, हां, हाथों के पंजे पूरी तरह से खुले होने चाहिए। इसे भी पांच से दस बार दुहराइए।

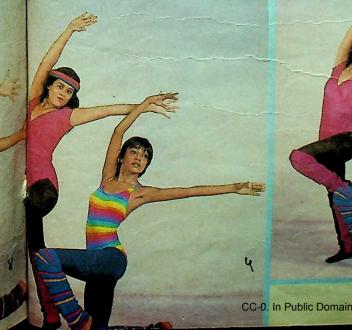
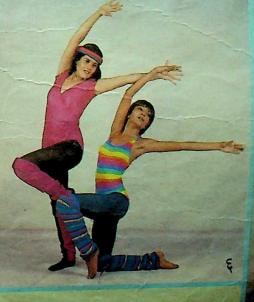
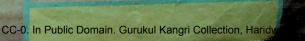
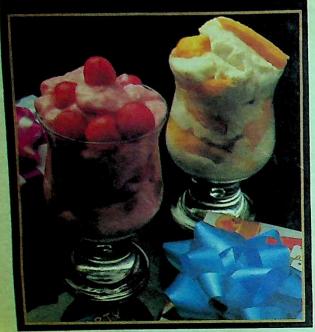
आठ: इस एक्सरसाइज को करने के लिए एक मेज की जरूरत पड़ेगी। यह थोड़ा कठिन जरूर है, लेकिन बहुत मुश्किल नहीं। इसके लिए कमर तथा पैरों में इसका अभ्यास कर लोच लाने की जरूरत पड़ेगी। पहले आप घुटने के आकार तक की मेज पर पैर रखने का अभ्यास कीजिए। जैसे-जैसे आपका अभ्यास बढ़ता जाये तो जांघ की ऊंचाई तक की आकार की मेज पर पैर को समानांतर रखें, दूसरा पैर सीधा फर्श पर रखें। दायां हाथ ऊपर तथा बायां हाथ समानांतर फैलायें। हाथों की यह मुद्रा ध्यान और नृत्य की मिली-जुली मुद्रा होती है। इसे भी पांच से दस बार तक करें।

—प्रस्तुति: रेणु विजय

७

४ ५

६

८

मिल्कमेड की कुछ व्यंजन विधियां

थोड़ा-सा मिल्कमेड और थोड़ी-सी कल्पना कितने विविध व्यंजन तैयार कर सकती है, नेस्ले के पाक विशेषज्ञों ने यह सिद्ध कर दिखाया है। उन्हीं की ईजाद की हुई कुछ विधियां आपके लिये भी प्रस्तुत हैं। आजमा के देखिये

जेली स्लाइसें

सामग्री: मिल्कमेड १ डिब्बा, मक्खन १०० ग्राम, मनपसन्द बिस्कुट २०० ग्राम, जेली (लाल) १०० ग्राम, जेलेटिन १ बड़ा चम्मच, क्रीम १/४ कप (ऐच्छिक), नीबू का रस १ बड़ा चम्मच, मेवे कतरे हुए २ बड़े चम्मच (ऐच्छिक)।

विधि: बिस्कुटों को दरदरा कूट लें। मक्खन, बिस्कुट के इस क्रम्ब में मिला दें। इस मिश्रण को एक आयताकार बेकिंग टिन में दबा दबा कर जमा दें। लगभग बीस मिनट फ्रीज कर लें।

जेलेटिन को १/२ कप गर्म पानी में घोल लें। अब इसमें मिल्कमेड मिला दें व नीबू का रस मिला दें। अब इस मिश्रण को बिस्कुट के ऊपर डाल दें और जेलेटिन के सेट होने तक रहने दें।

जेली को ४५० मिलीलीटर गरम पानी में घोल लें। कुछ ठंडा होने पर बिस्कुट व जेलेटिन के मिश्रण पर सावधानी से फैला दें। अब इस सब को फ्रीज कर लें।

अब इस मिश्रण के स्लाइस काट लें। ऊपर से फेंटी हुई क्रीम डाल दें और कतरे मेवे से सजा कर सर्व करें।

•

जेली स्लाइसें

खोपरे की बर्फ़ी

सा
नारियल

खोपरे की बर्फी

उतार लें। थोड़ा ठंडा हो जाने पर मिश्रण को बराबर-बराबर दो हिस्सों में बांट लें। एक चिकनाई-लगी प्लेट पर एक हिस्सा बराबर से फैला दें। दूसरे हिस्से में रंग मिला लें। मिश्रण गुलाबी रंग का हो जाए तो सफेद हिस्से पर उसे फैला दें। ठंडा होने दें। ऊपर से चांदी का वर्क लगा के टुकड़ों में काट लें।

केसरी भात

सामग्री : मिल्कमेड १ टिन, चावल १ कप, अच्छा घी १/२ कप, पानी ४ कप, नारंगी रंग १/२ छोटा चम्मच, केसर १/२ छोटा चम्मच (कुचले हुए धागे), काजू १०-१२ (तले हुए), खाने में पड़ने वाला कपूर एक चुटकी।

विधि : चावल को अच्छी तरह धो कर पानी निथार लें। केसर को थोड़े से पानी में भिगो दें। घी को एक कड़ाही में गरम करें व भीगे हुए चावल को गुलाबी भून लें। चावलों में चार कप पानी मिला दें—व केसर भी डाल कर तेज आंच पर उबाल आने तक पकाएं। उसके बाद आंच धीमी कर दें व चावल गल जाने तक पकाएं। इसके बाद चावल में मिल्कमेड मिला दें—और दो-तीन मिनट तक पकाएं। अब आंच से चावल उतार कर, इसमें रंग व कपूर मिला दें। ऊपर से काजू से सजाकर, गर्मागर्म, या ठंडा पेश करें।

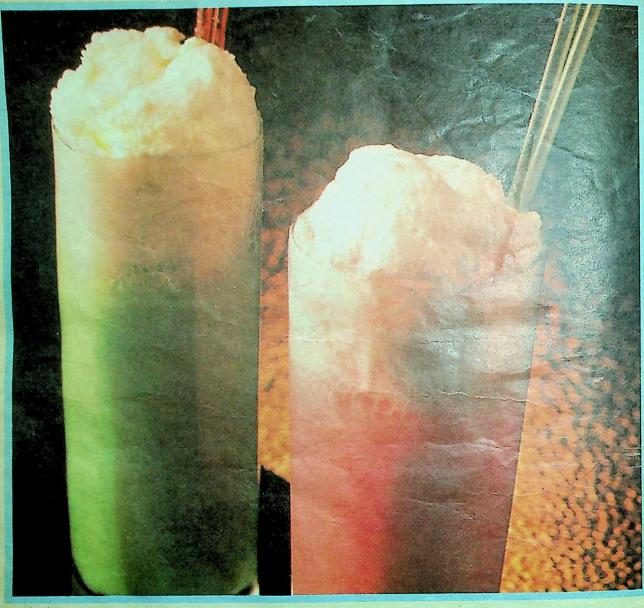
दूधिया जूजुब्ज (बच्चों के लिये विशेष)

सामग्री : मिल्कमेड १ टिन, चीनी ५०० ग्राम (दानेदार), पानी २, १/२ कप, जेलेटिन ७५ ग्राम, साइट्रिक ऐसिड १ छोटा चम्मच, पिसी चीनी लगभग एक कप, खाने में मिलाने वाले विविध रंग।

विधि : जेलेटिन को डेढ़ कप पानी में भिगो दें। एक अलग पैन में या स्टील के भगौने में बाकी बचा पानी, चीनी (दानेदार) व साइट्रिक

खोपरे की बर्फी

सामग्री : मिल्कमेड १ डिब्बा, नारियल का बुरादा ३०० ग्राम, दूध का पाउडर १०० ग्राम, दूध १/२ कप, कुछ बूंदें लाल खाने वाला रंग।

विधि : एक कड़ाही में, मिल्कमेड, नारियल का बुरादा, दूध, दूध का पाउडर, डालकर भली-भांति मिला दें। हल्की आंच पर इस मिश्रण को चढ़ा दें और कलछी से मिलाती रहें, ताकि कड़ाही में मिश्रण चिपके नहीं। जब मिश्रण कड़ाही के किनारे छोड़ने लगे, तब आग पर से

आइसक्रीम सोडा

ऐसिड को मिला कर डालें, और पानी उबल जाने तक मिश्रण को आंच पर रखें। अब इसमें भीगी हुई जेलेटिन मिला दें—व धीमी आंच पर मिश्रण को जेलेटिन के पूरी तरह घुल जाने तक पकाएं।

अब मिश्रण को आंच पर से उतार लें, व उसमें मिल्कमेड डाल दें, और अच्छी तरह मिला दें। अब मिश्रण के दो या तीन भाग कर लें। हर भाग में अलग-अलग रंग की कुछ बूंदें मिलाएं। चिकनाई लगी हुई छोटी-छोटी ट्रेज में अलग-अलग मिश्रण को डाल दें व फ्रिज में जमने के लिये, रात भर के लिये रख दें। दूसरे दिन सावधानी से जेलेटिन को ट्रे की सतह से ढीला करके एक ऐसे कागज पर उलट लें, जिस पर कुछ पिसी चीनी पहले से फैला दी गई हो। अब सेट जेलेटिन के टुकड़े काटें व बाकी पिसी चीनी में लपेट कर सर्व करें।

आइसक्रीम सोडा

सामग्री : मिल्कमेड १ टिन, नीबू का एसेन्स १ छोटा चम्मच, हरे व लाल खाने वाले रंग की कुछ बूंदें, सोडा ८ बोतल (ठंडी), क्रीम ८ बड़े चम्मच, बड़े गिलास ८।

विधि : क्रीम को फेंटें, जब तक कि क्रीम थोड़ी कड़ी न पड़ जाए व क्रीम पर नोकें न बन जाएं। मिल्कमेड में लेमन एसेन्स मिला दें व हल्का-सा हरा रंग मिला लें। हर गिलास में थोड़ा-थोड़ा मिल्कमेड डाल दें। अब हर सोडा की बोतल का १/३ भाग गिलासों में डाल कर मिल्कमेड में मिला लें। हर गिलास में अब एक बड़ा चम्मच फेंटी हुई क्रीम डाल दें। अन्त में हर गिलास में बाकी सोडा डाल दें—व तुरन्त सर्व करें।

नोट : यदि गुलाबी रंग का पेय बनाना हो तो स्ट्रॉबेरी एसेन्स ले लें—व कुछ बूंदें खाने वाले लाल रंग की इस्तेमाल करें।

अण्डे का हलवा

सामग्री : मिल्कमेड ३/४ टिन, अण्डे ६ (हलके हाथ से फेंटे हुए), शहद १/४ कप, अच्छा घी १ बड़ा चम्मच, बादाम-५० ग्राम (छिले व कतरे हुए), किशमिश ५० ग्राम साफ की हुई।

विधि : सारी सामग्री को अच्छी तरह एक स्टील की डेक्ची में मिला लें। अब एक भारी पेंदे के पैन में—या साफ कड़ाही में सारी सामग्री डाल दें। हल्की आंच पर मिश्रण को तब तक पकाएं, जब तक मिश्रण कड़ाही के किनारे न छोड़ दे। हलवा अब तैयार है—गर्मागर्म या ठंडा कर के पेश करें।

(सभी विधियां नेस्ले द्वारा प्रकाशित 'मिल्कमेड गोल्ड कलेक्शन ऑफ १०१ डेसर्ट्स' से साभार)

लखनऊ का अदिति काण्ड

पूर्व केन्द्रीय मंत्री ब्रह्मदत्त की बेटी की मौत का दुखदायी रहस्य क्या खुल पायेगा?

पामेला अब पत्रिकारिता की ओर

मिस इंडिया रही पामेला सिंह ब्रिटेन में कालगर्ल स्कैण्डल के बाद पत्रकार बनकर नया जीवन चाहती है

प्रश्नचिह्न बने ये नन्हे-मुन्ने

कानपुर की प्रसिद्ध लेडी डाक्टर मिनी जलोटा के नर्सिंग होम से बरामद छह अनाथ शिशुओं को वहां क्यों लाया गया?

सिलसिला कालगर्ल रैकेट का

दिल्ली में अभी हाल ही में पकड़े गये नये कालगर्ल रैकेट की कहानी

भारत में सबसे ज्यादा बिकनेवाली हिन्दी पत्रिका

मनोहर कहानियाँ

अन्य आकर्षण

'बम कारखाने' के क्रान्तिकारी

जासूसों के छक्के छुड़ा देने वाले रहस्य

◆ १६ सत्यकथाएं तथा अनेक लघुकथाएं ◆

वास्तविक जीवन की सुरुचिपूर्ण कथा पत्रिका

आज ही खरीदे

बलम सुगना

—पुष्पा सक्सेना

"इतने वर्षों के अनुभव से यही जाना है, कि अधिकांश पुरुषों का मन एक सुगना है चन्नी, जो नई कलियों के प्रति स्वभावत: आकृष्ट होता है। यह पत्नी का कर्तव्य है कि वह पति का मन बांधे रखने की कोशिश करे। पत्नी की यह अपनी लड़ाई है। वह या तो सुगने को पालतू बना सकती है या स्वतंत्र उड़ने की छूट दे सकती है।"

"कच्ची कली कचनारी,
बलम सुगना बन के आ जाना..."

ढोलक के साथ कुन्ती मौसी की सुरीली आवाज गूंज रही थी। चंदा की हथेलियों पर मीरा दीदी मेहंदी के फूल रचा रही थीं।

"हाय राम चंदा तेरी भांवरें सुगना के साथ पड़ेंगी री? चोंच-सी लाल नाक वाला सुगना..." गौरी ने चुटकी ली थी।

वहां जमा लड़कियों के साथ चंदा भी जोर-से हंस पड़ी थी। कमरे में किसी काम से आई बड़ी जीजी ने मीठी झिड़की दी थी, "अरी, चन्नी, आज तो चुप्पी साध। भांवरों के समय भी ये लड़कियां ऐसे ही खी-खी करती रहेंगी। तुझे ही अपने को रोकना है।"

दूर रिश्ते की ताई क्षुब्ध हो उठी थीं, "बाज आए इन लड़कियों से—हाथों में मेहंदी रचाए लड़की यूं मुंह फाड़े हंसती अच्छी लगे है? मायका छोड़ जाने का जरा भी गम नहीं?"

Gautam Chakraborty

"अरे ताई, आज जमाना बदल गया है। आज तो लड़कियां मम्मी-पापा को टाटा बाई-बाई कह के जाए हैं। हमारा आपका जमाना थोड़ी रहा जो चार दिन पहले से रोना शुरू कर देते थे।" मुंहबोली बुआ ने ताई को चिढ़ाया था।

ताई के कमरे से बाहर जाते ही लड़कियां खुलकर हंस पड़ी थीं।

"हां चंदा, तेरे सुगने ने तुझे कहां देखा था री?" शोभा ने पूछा था।

"कचनार के पेड़ पर..." रीता की टिप्पणी पर लड़कियों में फिर हंसी का दौरा पड़ गया था।

"अजी, उन्होंने कहां देखा हमारी चंदा को? उनके कानों में तो इसके रूप की चर्चा पहुंची और संदेशा आ गया, ठीक कहा न चन्नी?" नैना ने चन्नी पर अपनी दृष्टि जमा दी थी।

पर इस बार चंदा गम्भीर हो गई थी। क्या कहे चंदा, स्वयं उसे कितना अजीब लगा था—आज के युग में भी कोई ऐसा हो सकता है; जिसके मन में अपने भावी जीवनसाथी को देखने की जरा-सी भी ललक न हो?

चंदा ने अपनी चाची से पूछना चाहा था—बिना देखे-भाले जो उससे ब्याह करने आ रहा है, क्या उसकी अपनी कोई इच्छा-अनिच्छा भी है? पर चाची से कब वह इतनी खुल सकी थी। तीन-चार वर्ष की रही होगी, तभी से पापा उसे चाची-चाचा के पास छोड़ अपने दायित्व से मुक्त हो गये थे। जमींदारी का इंतजाम चाचा के जिम्मे छोड़ पापा नई मां के साथ विदेश जा बसे थे। नई मां या पापा ने उसे अपने साथ ले जाना ही नहीं चाहा था। पापा द्वारा चाचा के नाम भेजे गये बैंक ड्राफ्ट काफी भारी हुआ करते थे। शायद इसीलिए चंदा को पराश्रित होने की दुखद स्थितियां नहीं सहनी पड़ी थीं।

नैना ने चंदा को चुप देख कहा था, "लगता है बन्नो को पिछले साल वाली बात याद आ रही है। ठीक कहा न चन्नी?"

चंदा ने मुंह उठा नैना की ओर ताका, तो रीता हंस पड़ी थी, "अरे, वही तेरी रमा दीदी की शादी वाली बात?"

"सच चंदा, हमें तो उस दिन लगा था तेरा ब्याह उन्हीं से होगा...फिर क्या हुआ?"

"होना क्या? रमा की सास ने कह दिया था, एक ही घर की दो लड़कियां उन्हें स्वीकार नहीं...।" नैना ने जानकारी दी थी।

"शायद चाची की भी इच्छा नहीं थी न चंदा?" किसी और ने पूछा था।

"कुछ भी कह, लड़का था बड़ा डैशिंग और स्मार्ट—किस तरह हमारी चंदा को बनाया था याद है चंदा?" रीता हंस रही थी।

"याद क्यों नहीं होगा, वह भी क्या भूलने की बात थी...चंदा सोच में पड़ गई थी...

चचेरी बहन रमा दीदी की शादी में चंदा ने हलके जामुनी रंग पर रुपहले गोटे वाला सलवार-सूट पहन रखा था। बारात जनवासे में आ चुकी

थी। संध्या छह बजे बारात पहुंचने वाली थी। रमा दीदी का श्रृंगार लगभग पूरा हो चुका था, तभी लड़कियों से भरे उस कमरे पर किसी ने जोर की दस्तक दी थी। चंदा ने ही आगे बढ़कर दरवाजा खोला था—सामने एक अजनबी को खड़ा पा अचानक चंदा के मुख से वाक्य फिसल गया था, "कहिए प्रिंस चार्मिंग, किसकी तलाश है? यहां आपकी राजकुमारी नहीं है, समझे।"

उसके अप्रत्याशित वाक्य पर अजनबी का मुख तमतमा आया था—"निश्चय ही आपकी तलाश में नहीं आया हूं मिस...। मां का संदेश रमा भाभी को देना है, जरा रास्ता छोड़ हट जाएं, तो भाभी तक ये चूड़ियां पहुंचा दूं।"

"मांजी को शायद आपसे अच्छा संदेशवाहक नहीं मिला महाशय? यह काम क्या आपको शोभा देता है? हां, यहां सीधा आ पहुंचने का रास्ता किसने बताया मिस्टर?" चंदा ने टिप्पणी के साथ प्रश्न कर डाला था।

"हमेशा सीधा रास्ता ही चुनता आया हूं। बस कभी-कभी शार्ट कट मार देता हूं। अब जरा रमा भाभी तक पहुंच जाने की इजाजत देंगी देवीजी? बहुत देर आपको झेल चुका मिस...।"

अपमान से तमतमाए मुख के साथ चंदा पीछे हट गई थी। राहुल सीधा रमा जीजी के पास जा पहुंचा था। सारी लड़कियां उसके व्यक्तित्व से अभिभूत उसी के चेहरे पर दृष्टि टिकाये थीं।

"वाह, भाभी जितना सोचा उससे भी ज्यादा सुन्दर हैं। मैं आपका एकमात्र देवर राहुल हूं। मां के आदेश पर ये धानी चूड़ियां देने आया हूं। मां ने कहा था, विवाह के समय यही चूड़ियां पहनें।"

"तो महाशय इसके लिए रमा जीजी की माताश्री से बात करें।" उमा ने बात करनी चाही थी। "क्यों, मांजी क्या मना कर देंगी?" तुरन्त राहुल का उत्तर आया था।

"पर इन बातों में बड़े-बूढ़े ही तो आज्ञा देते हैं।"

"आई डोंट केयर। इतना-सा निर्णय तो रमा भाभी ही ले सकती हैं, ठीक कहा न?"

"जी..ई..।" रमा जीजी हड़बड़ा गई थीं।

"पहले यह तो बताइए, पुरुषों के लिए सर्वथा निषिद्ध, इस कमरे में आने का आपको साहस कैसे हुआ मिस्टर?" रमा जीजी की अभिन्न सखी रूपा ने उसे छेड़ना चाहा था।

"अपनी मंजिल तक पहुंचने के लिए हजार ताले तोड़ने का साहस रखता हूं, वैसे भी आपके पहरेदार बिलकुल निष्क्रिय हैं...एक पुरुष तक को रोके रखने की शक्ति नहीं है उनमें।" सस्मित

अपमान से तमतमाए मुख के साथ चंदा पीछे हट गई थी। राहुल सीधा रमा जीजी के पास जा पहुंचा था। सारी लड़कियां उसके व्यक्तित्व से अभिभूत उसी के चेहरे पर दृष्टि टिकाये थीं

राहुल ने अर्थपूर्ण दृष्टि चंदा पर डाली थी। चंदा का मुख लाल हो उठा था—

"किसी को रोकने के लिए इच्छा भी तो होनी चाहिए जनाब—इतनी जरा सी बात भी नहीं जानते?"

"ओह! लगता है, आजकल भारत ने काफी तरक्की कर ली है। अब लड़कियां भी इच्छा-अनिच्छा जताने लगी हैं—खुशी हुई, इस जानकारी से। ओ०के० भाभी, फिर मिलेंगे।"

जिस तेजी से राहुल आया था, उसी तेजी से वापस लौट गया था। राहुल के बाहर जाते ही लड़कियों में बातचीत शुरू हो गई थी, "हाय रमा, तेरा देवर तो बड़ा ही स्मार्ट है, हमारी सिफारिश कर दे न।" जूही ने खुशामद की थी।

"भाई इतना धाकड़ है तो जीजाजी कैसे होंगे, यही सोच रही है न चंदा?" नैना ने चंदा को कुरेदा था।

"नहीं, भगवान से मना रही हूं, जीजाजी में इसके अभिमान का अंश भी न हो। न जाने क्या समझता है अपने को।" चंदा का आक्रोश फूट पड़ा था।

"हां, लगता है विलायत से सीधा यहीं उतर आया था।" उमा ने अपने अपमान की खीज उतारी थी।

"सच ही तो है, यू०के० से एम०बी०ए० करके वहीं नौकरी ज्वाइन की है। बड़े भाई की शादी अटेंड करने सीधे विलायत से ही आये हैं उमा दीदी।" रमा की छोटी बहन निक्की ने जानकारी दी थी।

"तब तो ऐसा लड़का चिराग ले कर ढूंढ़े नहीं मिलेगा। चंदा यार, तू जोर लगा, रमा जीजी के बाद तेरा ही नम्बर है न?" रीता ने चिढ़ाया था।

"तुम्हें ही मुबारक, नहीं चाहिए ऐसा अभिमानी। बहुत सुपात्र पड़े हैं भारत में, अपनी सोच, मेरे लिए व्यर्थ चिन्ता करने की जरूरत नहीं समझी।" चंदा चिढ़ गई थी।

"अरे, सच तो यह है कि वह हमारी चंदा से बेहद इम्प्रेस्ड था—वह जो कह रहा था इसे खिझाने के लिए, वर्ना इस जामुनी सूट में हमारी चंदा कहर ढा रही थी—है न सखियों?" नैना ने फिर चुटकी ली थी।

"अब मुझे तो बख्शो...।" चंदा नाराज हो उठी थी।

बारात आ गई—सुनते ही लड़कियां बाहर दौड़ पड़ी थीं। कार से उतरते अविनाश को सबने सराहा था। छोटा भाई अगर पहले दृष्टि में न आ गया होता तो लोग अविनाश को अद्वितीय ठहराते। दोनों भाई चांद-सूरज की जोड़ी थे। विवाह में आए युवक छोटी बहन के नाते चंदा को छेड़ रहे थे, पर उस अभिमानी राहुल की तीक्ष्ण दृष्टि के कारण चंदा अपने में सिमटी-सी रही थी, वर्ना एक-एक के मुंहतोड़ जवाब थे उसके पास।

रमा दीदी विदा हो ससुराल चली गई थीं। जाते समय चंदा के कान में कहा था, "घबरा नहीं, जल्दी ही तुझे भी बुला लूंगी। दोनों बहनें साथ रहेंगी, खूब मजा आएगा। तुझे राहुल पसंद है न?"

"धत्त...।" चंदा से और कुछ कहा ही न गया था पर मन में आकांक्षा का एक नन्हा-सा अंकुर पनप आया था। शायद दीदी की बात उसके देवर के मन की बात भी हो जाए? पर आकांक्षा का अंकुर पनपने के पहले ही सूख गया था। दीदी के ससुराल से 'ना' आ गई थी। राहुल वापस यू० के० चला गया था और बाद में सुना वहीं अपनी पसंद की लड़की भी उसने खोज ली थी।

और आज उसे बिना देखे अवनीश उसे ब्याहने आ रहा था। लड़कियों का शोर सुनाई पड़ रहा था, "हाय, चंदा का सुगना तो एकदम चिट्टा अंग्रेज है।"

"चंदा बड़ी भाग्यवान है, इत्ता अच्छा वर मिला है।"

"अजी, हमारी चंदा क्या किसी से कम है? उसके सांवले-सलोने रूप में जो नमकीनियत है उस पर तो अच्छे-अच्छे फिदा हो जाएं।" नैना ने चंदा का पक्ष लिया था।

धड़कते दिल के साथ चंदा वो सब बातें सुनती रही। अनजानी पलक से शरीर सिहर-सिहर उठता था। विवाह की सभी रीति-रस्में मानो स्वप्नवत पूरी की थीं। पापा के साथ विवाह में नई मां भी आई थी। शायद जब चंदा सात वर्ष की थी, तब एक बार पापा उसे देखने आए थे, तब तक नई मां का उनके जीवन में प्रवेश नहीं हुआ था। नई मां के साथ पापा भी चंदा के लिए नितांत अजनबी-से थे। पापा के भेजे पैसों से चाचा के घर की सुख-समृद्धि बढ़ती गई थी। चंदा मानो उस घर के लिए विशिष्ट अतिथि थी, पर चाची के साथ

एकात्मकता सम्भव नहीं हो सकी थी। कई बार देखा चाची रमा और निक्की को डांटती, अधिकार से आदेश देती, पर चंदा के प्रति उनकी उदासीनता उसके हृदय में शूल-सी गड़ती। कितनी बार जी चाहता, उसे भी कोई डांटता, आदेश देता, पर वह तो उस घर की समृद्धि का जरिया भर थी न।

विदा के समय उन्हीं चाची के सीने पर सिर रख चंदा रो पड़ी थी। पापा से आशीर्वाद लेने जाते वह संकुचित हो उठी थी। नई मां ने भी सिर पर हाथ धर आशीर्वाद जरूर दिया पर उस आशीष में झिझक स्पष्ट थी। ढेर सारे बहुमूल्य विदेशी उपहारों से पापा ने उसका दहेज जगमगा दिया था।

ससुराल में सास ने आगे आकर आरती उतारी थी। उसका मुख देखते ही शैतान ननद का वाक्य उसके सीने पर हथौड़े-सा आ पड़ा था, "हाय, अम्मा भाभी तो काली है, भइया तो गोरी बहू चाहते थे न?"

"चलो, ताईजी के लाड़ले को जिंदगी भर के लिए नजर का टीका मिल गया। भाभी के साथ तेरे भइया को कोई नजर नहीं लगा सकेगा सुनयना।" चचेरी भाभी का व्यंग्य-बाण चंदा के कानों में गर्म शीशे-सा उतर आया था।

अवनीश का निःशब्द मुख लाल हो आया था। अम्मा ने झिड़की दी थी, "छिः जो मुंह में आया बोल देती हो। लड़की का रंग ही नहीं नाक-नक्शा और गुण देखे जाते हैं। हजारों में एक है मेरी बहू।"

"देखना है, इस गुणों की खान पर अवनीश रीझते हैं या," भाभी का वाक्य पूरा होते न होते अवनीश धड़धड़ा के घर के भीतर चले गए थे। नई-नवेली का दामन उनसे बंधा था, इसका भी ध्यान नहीं रह गया था। रीति-रिवाजों के क्रम में अम्माजी ने जब भाभी से कंगना खेलाने की बात कही, तो अवनीश का रुष्ट स्वर सुनाई पड़ा था। "बहुत हो गया अम्मा, ये सब चोंचले मुझे नहीं भाते। अब और परेशान नहीं करना, मैं शांति और आराम चाहता हूं।" अवनीश के वाक्य से घर में चुप्पी छा गई थी। कुछ दबी-दबी फुसफुसाहटें चंदा ने पकड़ने की कोशिश की, पर कहां पकड़ सकी थी?

मुंह दिखाई की रस्म चल रही थी, सबसे पहले अम्माजी ने हार पहनाते अपना परिचय दिया था, "मैं तुम्हारी सास हूं बहू, इस घर का मान-सम्मान अब तुम्हें ही रखना है।"

बाद में मुंह देखती स्त्रियों का अम्माजी परिचय कराती गई थीं, "यह तुम्हारी चचेरी जेठानी हैं। अवनीश बनारस में इन्हीं के यहां रहते हैं। हम तो यहां दूर पड़े हैं, तुम्हें ही बड़े जेठ-जेठानी को सास-ससुर-सा मान देते हुए उनके साथ रहना है।"

अनायास ही चंदा के झुके नयन उठे थे—चचेरी जेठानी के मुख पर तिरस्कार उजागर था, "ताईजी दहेज पर मात खा गईं। सोने जैसी उजली मेरी बहन को छोड़, कोयले पर रीझ गईं।" शायद चंदा को सुनाने के लिए ही वह फुसफुसाई थीं।

"बहू... इस तरह की व्यर्थ की बातें करना शोभा नहीं देता। याद रक्खो जो बिंध गए सो मोती।" अम्माजी का स्वर तीखा था।

"सच बात सभी को बुरी लगे है ताईजी।" झमक कर जेठानी उठकर चली गई थीं।

वातावरण में सन्नाटा खिंच गया था, "काफी कुछ समझ गई होगी चंदा बहू। इन्हीं जेठानी से तुम्हें टक्कर लेनी होगी। अपनी बहन से मुन्ना का ब्याह करना चाहती थी...।"

चंदा का प्रश्न ओठों तक आ गया था... "तो किया क्यों नहीं अम्माजी? क्या आपके मुन्ना की भी यही इच्छा थी?" भरसक अपने को रोक चंदा ने दांतों से ओंठ काट लिए थे। माता-पिता के अभाव में भी चाचा के घर किसी ने उसकी अवहेलना का साहस नहीं किया था। इस क्षण अपने उस विशिष्ट सम्मान का कारण स्पष्ट हो गया था। निःसंदेह उसके नाम आए पिता के बैंक ड्राफ्ट उसके सांवले रंग पर मुलम्मा चढ़ा देते थे। काश यह सत्य उस पर पहले उजागर हो गया होता।

प्रथम रात्रि के स्वप्न मानो पहले ही आहत हो गए थे। गुलाबी गोटा लगी साड़ी रमा जीजी ने इसी रात्रि के लिए विशेष रूप से बनवाई थी। शिफॉन की साड़ी में मुकेश-वर्क सितारों से झिलमिला रहे थे, "तुझ पर हलका गुलाबी रंग बहुत अच्छा लगता है चंदा, अवनीश अपनी चांदनी को देखते ही रह जाएंगे।"

चाची ने चंदा को भले ही दिल से न लगाया हो, दोनों बेटियां रमा और निक्की, चंदा पर जान देती थीं। आज उसी गुलाबी साड़ी को पहनते चंदा का मन उदास हो उठा था, उसकी सांवली रंगत पर कभी किसी ने छींटाकशी नहीं की और आज जब वह प्रशंसा के अनगिनत उपमान पाने को आतुर थी, तो कटु सत्य उसके सामने यूं उघाड़ कर रख दिया गया था?

बहुत रात गए द्वार खुला था, अवनीश कमरे में आ ठिठक गए थे। शायद जबरन ही उन्हें उस कैद में भेजा गया था। चंदा अपने में और सिमट गई थी

बहुत रात गए द्वार खुला था, अवनीश कमरे में आ ठिठक गए थे। शायद जबरन ही उन्हें उस कैद में भेजा गया था। चंदा अपने में और सिमट गई थी। दोनों के बीच की चुप्पी जोरों से बोलने लगी थी। काफी देर बाद अवनीश ने कहा था, "यह विवाह मेरी इच्छा से नहीं हुआ है, आप पढ़ी-लिखी हैं—यह तो समझ ही गई होंगी।"

चंदा के मौन पर आगे कहा था, "मां-पिताजी की जिद थी इस घर की बहू आप ही बनेंगी। आपके पापा ने इस घर को हर चीज से भर दिया है न।" स्वर का व्यंग्य चंदा के कानों में बजने लगा था।

"आप मना भी तो कर सकते थे।" किसी तरह संयत रहकर कहा था चंदा ने।

"कैसे करता? दो-दो बहनों के विवाह के लिए मैं समर्थ जो नहीं था। समझ लीजिए उनके दहेज के लिए मुझे विवाह करना पड़ा। वैसे आपसे मुझे कोई शिकायत नहीं—दोष हमारा ही है।"

"फिर यह सब बताना क्या जरूरी था?" चंदा ने जानकर वार किया था।

"मैं ईमानदारी में विश्वास रखता हूं। आपको किसी तरह की शिकायत का मौका नहीं दूंगा—पति धर्म का निर्वाह करूंगा, पर मानसिक रूप से जुड़ने की बाध्यता नहीं होगी। हमारे बच्चे हम दोनों के होंगे।"

"छिः!" घृणा से चंदा का रोम-रोम सुलग उठा था।

"आप परेशान हो उठी लगती हैं। भारत के कई परिवारों में पति-पत्नी की यही नियति है। बाहर समाज में सब मुखौटे ओढ़े हंसते-मुस्कराते हैं, पर उनके अन्दर की बात कितने लोग जानते हैं।"

"रहने दीजिए, ऐसी बातें न हमने देखी हैं, न सुनी हैं। यह सब तो सुन कर ही शर्म आती है।" चंदा का स्वर तिक्त हो उठा था।

"आपकी इस बात पर विश्वास करने का बहुत जी चाहता है चंदा जी?"

"क्या मतलब, मैं झूठ बोल रही हूं?"

"नहीं, पर अकारण ही तो आपकी मां का परित्याग कर आपके पिता ने दूसरी शादी नहीं की थी?"

"क्या कह रहे हैं आप? मेरे पापा ने मम्मी के जीवित रहते दूसरा विवाह किया? इम्पॉ-सिबिल... इस तरह अपमानित करने का आपको कोई अधिकार नहीं है मि० अवनीशचंद्र।"

"सच कहिए, आप इस बारे में कुछ भी नहीं जानतीं?" अवनीश के स्वर में विस्मय था।

"नहीं... बिल्कुल नहीं।"

"तो इस बार अपने चाचा जी से पूछ देखिएगा। आपकी बहन रमा का कोई देवर था... शायद उसने आपको पसंद भी किया था, पर उसके घरवाले आपके माता-पिता की कहानी जानते थे, इसीलिए तैयार नहीं हुए। यहां सब जानते-सुनते मक्खी निगलनी पड़ी है।" अवनीश का स्वर रूखा हो उठा था। अवनीश का मुख ताकती चंदा स्तब्ध रह गई थी।

"मुझे दुख है कि मैंने आपके दिल को ठेस पहुंचाई। आइए, अब हम इस रात का अर्थ सार्थक करें।" अवनीश के उस अभद्र प्रस्ताव पर चंदा चीख-सी पड़ी थी।

"मेरा स्पर्श भी किया तो मैं जान दे दूंगी। मेरी ओर से आप एकदम बंधन-मुक्त हैं, जिससे आपका मन जुड़ा है, उसके पास जाइए। मैं यहां नहीं रहूंगी। मेरा दम घुटता है।" उत्तेजित चंदा के बाहर जाने के उपक्रम पर अवनीश ने शांत स्वर में कहा था... "इस समय बाहर जाकर जग-हंसाई न कराएं। अपने अभिभावकों के जीवन की त्रासदी से आप अनभिज्ञ हैं, क्या यह विश्वसनीय बात थी... फिर भी मुझे दुख है आपको कष्ट पहुंचाया।" अवनीश मौन हो गया था।

"आप बता सकते हैं क्या मेरी मां जीवित है? कहां है वह? उस तक पहुंचा सकेंगे आप?" दो उत्सुक नयन अवनीश के मुख पर निबद्ध थे।

"सुना है, हरिद्वार के किसी आश्रम में रहती हैं वह। आपके पिता ने उसे पागल करार दे दिया था, पता नहीं कहां तक सच है यह आरोप?"

मां... पागल करार दी गई, हरिद्वार में जीवित है, यह बात एक अजनबी तक जानता है और वह मां की जायी, उसे मृत मानकर जीती रही। वेदना से चंदा का दिल तार-तार हो रहा था। उसकी आंखों से बहते आंसू देखकर अवनीश पसीज गया था।

"यह क्या मैंने तो आपको रुला ही दिया। विश्वास करें, मैंने ऐसा कभी नहीं चाहा था। अब आप आराम करें। मैं उधर सोफे पर ही सोने का आदी हूं। गुड नाइट।"

अवनीश के सो जाने के बाद भी क्या चंदा सो पाई थी। पागल मां की बेटी राहुल के लिए ही नहीं, अवनीश के लिए भी अवांछित थी। काश! यह सत्य उस पर उजागर न होता। बहुत सबेरे नींद टूट गई थी। हौले-से अवनीश को पलंग पर सोने को कह, वह स्नानगृह में तैयार होने चली गई थी। दिल पर हजारों मन बोझ-सा लदा प्रतीत हो रहा था। प्रथम रात्रि में कभी किसी ने क्या वैसा उपहार पाया होगा?

दूसरे ही दिन ससुराल के नियमानुसार बहू को कुछ देर को मायके फेरा डालने जाना होता था। अवनीश कार से उसे घर छोड़, तुरन्त वापस चला गया था

दूसरे ही दिन ससुराल के नियमानुसार बहू को कुछ देर को मायके फेरा डालने जाना होता था। अवनीश कार से उसे घर छोड़, तुरन्त वापस चला गया था। चाची के रुकने के आग्रह पर शायद कोई अच्छा-सा बहाना भी बनाया था।

रमा जीजी ने ही आगे बढ़कर चंदा को दुलार से अंक में ले लिया था, "क्या बात है चन्नी, मुंह सूखा-सूखा सा लग रहा है। अवनीश ने रात भर जगाए रखा है, देखो न, आंखें कैसी लाल हो रही हैं, आ उस कमरे में चलते हैं।" जाते-जाते रमा ने निक्की को शर्बत लाने के लिए आवाज भी दी थी।

"दीदी, क्या तुम जानती हो मेरी मां जीवित हैं?" चंदा के सपाट प्रश्न पर रमा आंखें फाड़े ताकती रह गई थी।

"किसने बताया ये सब?" किसी तरह पूछा था रमा ने।

"अवनीश ने। दीदी, सच क्या है जब तक नहीं बताओगी, पानी तक नहीं पियूंगी।"

"मैंने तो बस इतना ही जाना—ताऊ और ताईजी में बनती नहीं थी... दोनों अलग हो गए।"

"पर जीवित मां को मृत घोषित करना क्या ठीक था दीदी? न जाने कैसी, कहां होंगी मां।" चंदा का कंठ भर आया था।

"ये बातें मैंने बचपन में कभी सुनी थीं, मैं ठीक से कुछ नहीं जानती चन्नी। ताऊजी की सख्त हिदायत थी कि तुझ तक वो बातें कभी न पहुंचें, इसीलिए तो पापा ने अपने को सब नाते-रिश्तेदारों से काटकर तुझे बड़ा किया है चंदा।"

पापा उस समय चाचा के पास बैठे, चंदा की दूसरी विदाई के बाद विदेश वापस जाने के कार्यक्रम पर बात कर रहे थे। वहीं आ खड़ी चंदा को देखकर पापा चौंक गए थे। "अरे, चन्नी... कैसी है बेटी?"

"आपसे कुछ पूछना है पापा।"

"हां-हां, बता न, क्या बात है?" पापा कुछ अस्थिर से दिखे थे।

"मेरी मां जीवित है?"

पापा के मौन पर चन्नी ने फिर पूछा था—"कहां है मां? मैं जाना चाहती हूं।"

"किसके पास जाना चाहती है बेटी? वह भला तुझे पहचान सकेगी? चार माह की थी, तब वह तुझे छोड़ कर चली गई थी। उसके मन में तेरे लिए प्यार कहां था।"

"मुझे मां से मिलना है पापा।"

पापा चुप रह गए थे। चंदा ने फिर कहा था, "मुझे मां का पता भर दे दीजिए, मैं अकेली जा सकती हूं।"

"कल तेरी शादी हुई चन्नी, ...लोग क्या कहेंगे? चार दिन पीछे चली जाना।" पापा ने धीमे-से कहा था।

"ससुराल से तेरा बुलावा आता ही होगा।" चाचा ने समझाना चाहा था।

"नहीं जाना है मुझे ससुराल।"

"क्या कह रही है चंदा?" पापा का स्वर डरा हुआ था।

"ठीक कह रही हूं, उस घर में मेरे लिए जगह नहीं है पापा, वहां किसी और का अधिकार है। मेरी नियति मेरी मां से अलग हो भी कैसे सकती है। ठीक कहा न पापा?" व्यंग्यपूर्ण दृष्टि से देखा था उसने पापा की ओर।

"तू कुछ नहीं जानती बेटी... वह..."

"सच कहा पापा, मैं कुछ नहीं जानती, अगर जानती होती तो आज सत्य से इस रूप में साक्षात्कार न होता। मुझे कुछ न बताकर आपने मेरे साथ कितना बड़ा अन्याय किया है, आप समझ नहीं सकते पापा...।"

रमा जीजी, चाची सब चंदा को समझा कर थक गईं, पर वह अविचलित रही। ससुराल से आया बुलावा चंदा की अस्वस्थता के बहाने टाल दिया गया था। रमा सब जानकर भी चंदा को समझाने की कोशिश करती रही, पर चंदा का एक ही उत्तर था—मां के पास जाना है। अन्ततः पापा ने पत्नी का पता दे ही दिया था।

सादी सूती साड़ी में एक सुबह अचानक हरिद्वार के उस आश्रम में चंदा पहुंच गई थी, जहां पिछले बीस वर्षों से उसकी मां एकाकी जीवन बिता रही थी। सरस्वती मां को खोजने में चंदा को देर नहीं लगी थी। एकाकी कुटी में उस समय वे

ध्यानस्थ बैठी थीं। आसन के नीचे बैठ चंदा ने मां के मुख को निहारा था। मुख पर मलिनता की एक लकीर तक चंदा नहीं पढ़ पाई थी। धीमे से आंखें खोल सरस्वती देवी ने मधुर स्वर में पूछा था, "कौन हो बेटी? कहां से आई हो?"

चंदा के गले में वर्षों का दबा रुदन मानो एक साथ उमड़ने लगा था। कंठ से एक शब्द भी नहीं फूटा, पर नयनों से अविरल अश्रुधार प्रवाहित होने लगी थी। एकदम अपने आसन से उठ चंदा का मुख अपने हाथों में ले, एक पल निहार, पूछा था, "तू मेरी चन्नी है न?"

"मां... मां...।" चंदा सरस्वती मां के सीने से जा लगी थी। चंदा के सिर पर स्नेह से हाथ फेरती सरस्वती की आंखें भी अश्रुपूर्ण हो उठी थीं। कुछ देर रो चुकने के बाद चंदा ने सिर उठा पूछा था, "मुझे छोड़कर क्यों चली आई मां? मेरा क्या अपराध था, जो इतना बड़ा दंड दिया? कभी अपनी बेटी को एक पल को भी याद किया था मां?"

"यहां की हर लड़की में अपनी बेटी ही तो खोजती रही हूं चन्नी। प्रतीक्षा करती रही, कब मेरी चन्नी बड़ी होगी, कब अपनी मां को याद करेगी, कब यहां पहुंचेगी। तूने आने में बहुत देर की चन्नी? पूरे बीस वर्ष, पांच माह, दस दिन बाद आई है।"

"मुझे कहां पता था तू यहां जीती है मां, वर्ना क्या इत्ती देर लगती तेरी चन्नी को यहां आने में?"

"क्या... तुझे यह भी नहीं बताया गया कि तेरी मां जीवित है?" सरस्वती देवी के मुख पर काले बादलों की छाया घिर आई थी।

"नहीं... मां... मुझे तो विवाह के बाद ससुराल में पता लगा, बस तुरन्त आई हूं।" चंदा संकुचित हो उठी थी।

"तेरा ब्याह हो गया चन्नी? मेरा जमाई कहां है चंदा? तू अकेली आई है क्या? और यह कैसा वेश साजा है तूने चन्नी?" सरस्वती के मुख पर व्यग्रता आ गई थी।

"और सब पीछे बताऊंगी मां, बहुत थक गई हूं। पहले मां तुझे सुनानी होगी अपनी कहानी...।"

सरस्वती व्यस्त हो उठी थी, "सच, बिटिया इतना लम्बा सफर करके आई है और मैंने पानी तक को नहीं पूछा। हरीदासी..."

हरीदासी के आते ही उन्होंने आज्ञा दी थी, बिटिया के रहने की व्यवस्था मेरी कुटी में ही कर दे और अभी कुछ फल-फूल का प्रसाद ला दे।"

"नहीं मां अभी इच्छा नहीं है बस...।"

"प्रसाद के लिए इच्छा-अनिच्छा का प्रश्न नहीं उठता बेटी। प्रसाद तो आत्मा की शांति के लिए ग्रहण किया जाता है चन्नी।"

थोड़ी ही देर में हरीदासी दूध के गिलास के साथ एक दोने में कुछ कटे केले, अमरूद और सेब ले आई थी।

"तेरी चाय की आदत तो नहीं है चन्नी—यहां चाय नहीं चलती। पर आश्रम के बाहर चाय की दुकान है, तू कहे तो..."

"मेरे कारण अपनी तपस्या भंग मत करो मां, मुझे ऐसी कोई आदत नहीं है। यह प्रसाद ही जरूरत से ज्यादा है।" चंदा ने हरीदासी के हाथ से दोना ले लिया था।

अपनी कुटी में पहुंच कुश शैला पर बेटी को दुलार से बैठा, सरस्वती पास ही बैठ गई थी। "पहले यह प्रसाद खा ले, तब तक मैं तेरे भोजन की व्यवस्था कराती हूं। कुछ दिन रुकेगी न चन्नी?" चेहरे पर आई उत्सुकता अनदेखी कर चंदा ने कहा था, "अब यहीं तेरे पास रहने ही तो आई हूं मां।"

"क्या कह रही है चन्नी, अभी कुछ देर पहले तूने बताया था कि तेरा विवाह हुआ है और अब यह क्या कह रही है चन्नी?" सरस्वती की चिन्ता बढ़ गई थी।

"तू भी तो पति और बेटी को छोड़कर ही यहां आई थी न मां?"

"क्या उसके लिए मुझे अपराधी बना, दंड देने आई है चन्नी?"

"नहीं, तुम्हारे दंड की भागी बनना चाहती हूं मां...आखिर क्यों, किसलिए वैभव का परित्याग कर यहां पड़ी है मां।"

"पागल हूं न?"

"विक्षिप्तों वाली एक बात भी तो नहीं देख सकी... शायद वैसा होता तो मन को इतनी चोट न पहुंचती...।"

"जिस बात को तेरे पापा, उनके सारे परिवार ने स्वीकारा, तू उसी का विरोध कर रही है चन्नी।"

"पापा की सम्पत्ति दूसरों के लिए उनकी मनचाही का कारण बन सकती है मां, चन्नी के लिए नहीं।"

रमा जीजी, चाची सब चंदा को समझा कर थक गईं, पर वह अविचलित रही। ससुराल से आया बुलावा चंदा की अस्वस्थता के बहाने टाल दिया गया था

"चन्नी... मेरी बेटी...।" सरस्वती देवी चन्नी का सिर सीने से सटा रो पड़ी थीं। मां को बच्चों की तरह थपकी देती चंदा मानो सरस्वती की मां बन गई थी। आधे घंटे रो चुकने के बाद आंचल से आंसू पोंछती सरस्वती के मुख पर उजली मुस्कान आ गई थी।

"कैसा अनुभव कर रही हो मां?" चंदा ने एक अध्यापिका बन मां से पूछा था।

"दिल पर जो बोझ वर्षों से ढोती आ रही थी, एकदम वह गया, बहुत हलकी हो गई हूं चन्नी।"

"तू कभी हलकी नहीं हो सकती मां, हमेशा सब पर भारी बनी रहे यही मेरी प्रार्थना है।"

"बिना कुछ जाने प्रमाणपत्र दे रही है चन्नी।"

"सब देखते ही जान गई मां...।"

"पर बेटी, तू यहां इस तरह क्यों आई है, मेरा जी घबरा रहा है। कहीं मेरा दुर्भाग्य तो तेरी राह में नहीं आ गया चन्नी?" सरस्वती का कंठ व्याकुल था।

"पहले अपनी बात बताओ मां, तभी मेरी बात जान सकोगी।" चंदा हंस दी थी।

"वह सब तुझे बता पाना सम्भव नहीं हो सकेगा चन्नी...तू अपने मन की बात मान। मैं नहीं चाहती मेरी कहानी से तू किसी को प्यार या घृणा करने लगे...।"

"जिसने मेरी मां को जीते जी मृतक घोषित कर दिया, वह अब मेरे आदर का पात्र कभी हो सकेगा, इस बात की कल्पना भी असम्भव है मां..."

"पर वे तेरे पूज्य हैं चन्नी। मेरी बात छोड़ दे, तेरे प्रति तो उन्होंने अपना कर्तव्य निबाहा है न?"

"हां, मां उन्होंने रुपये भेज मेरे प्रति अपने कर्तव्य की इतिश्री कर दी, और तूने मुझे दूसरों की दया पर आश्रित छोड़ कर्तव्य पूरा कर दिया था मां?"

"तू कैसे जानेगी चन्नी, किन परिस्थितियों में छोड़ना पड़ा था तुझे। क्या किसी मां को ऐसा दंड मिला होगा चन्नी?"

"जब तक तू बताएगी नहीं, मैं क्या शान्ति से सांस ले सकूंगी मां?"

"कैसे उस अपमानजनक घटना को दोहराऊं चन्नी?"

तेरे रक्त से सिंचित तेरी बेटी हूं मां। मैं अगर तेरा दुख, अपमान न सह सकी तो धिक्कार

है... कह न मां ?"

"सिर्फ तीन माह बीस दिन पूरे किए थे तूने चन्नी, तुझे पा मेरा मातृत्व धन्य हो गया था। तेरा मुंह निहारते मैं थकती नहीं थी। रात में तेरे रोने से पापा को कष्ट पहुंचता था चन्नी, सो मैंने तेरे साथ दूर के कमरे में सोने की व्यवस्था कर ली थी। उस रात..." सरस्वती को जैसे कंपकंपी-सी आ गई थी।

"क्या हुआ उस रात मां... कहती क्यों नहीं ?"

"उस रात तू बुखार में तप रही थी। तेरे माथे पर पानी की पट्टी बदलते अचानक लगा तेरी सांस उखड़-सी रही थी, घबरा कर तुझे वहीं पलंग पर छोड़ मैं तेरे पापा को बुलाने उनके कमरे में भागी थी—पलंग पर तेरे पापा के साथ... बस उसके आगे की बात मत पूछ चन्नी... नहीं बता सकूंगी..." सरस्वती उत्तेजित हो उठी थी।

"क्या पापा... ओह, मां मैं तेरा दुख समझ सकती हूं, पर जिस घर में तेरा ऐसा अपमान हुआ, वहां मुझे जीने को क्यों छोड़ा मां ?"

"छोड़ना कहां चाहा था चन्नी, जैसे ही तुझे लिए बाहर निकलना चाहा तेरे पापा ने तुझे मुझसे छीन लिया था। लोगों को बताया गया मैं पागल थी, मुझे अक्सर वैसे दौरे पड़ते थे, जिसमें मुझे कुछ होश नहीं रहता था। वैसी ही एक कहानी उन्होंने गढ़ ली थी।"

"पर मां तेरी सच्चाई पर किसी ने विश्वास नहीं किया ?"

"जिन्होंने किया, उन्होंने भी अपने मुंह सी लिए, तेरे पापा का दबदबा ही ऐसा था।"

"नाना के घर जाने की बात नहीं सोची मां ?"

"नाना के घर ?" डोली उठते समय बाबा ने कहा था..."आज से श्वसुर-गृह ही तेरा घर है, मां के आंगन में मेरा इस रूप में प्रवेश सर्वथा वर्जित है बेटी।"

"पापा ने रोकने की कोशिश नहीं की मां ?"

"कहा था, जमींदारों के घर के लिए वह कोई नई बात नहीं थी। नई बात तो मैंने विरोध करके की थी चन्नी।"

"पापा ने तुम्हारी कोई खोज-खबर नहीं ली मां ?"

"दूर रिश्ते की विधवा बुआ इसी आश्रम में थीं, सीधी उनके पास आ गई थी। कभी न वापस लौटने की कसम ले के। शायद अपने अंतिम दिनों में बुआ ने तेरे पापा के नाम पत्र भेजा था। वह सोचती थीं कि मेरा पता उनके पास रहना ही

अधिकांश पुरुषों का मन एक सुगना है चन्नी, जो नई कलियों के प्रति स्वभावतः आकृष्ट होता है। यह पत्नी का कर्तव्य है कि वह पति का मन बांधे रखने की कोशिश करे

चाहिए, क्योंकि मेरा अंतिम संस्कार मेरे पति द्वारा ही किया जाना चाहिए—आखिर मैं सधवा नारी ठहरी न।"

"पापा आए थे मां..."

"आकर वापस घर ले जाने की बात भी कही थी, पर तब तक मैं अपने को बदल चुकी थी बेटी। वैराग्य के बाद जूठे सुहाग का आनंद क्या भोग सकती थी मैं ?"

"फिर... ?"

"फिर क्या, उलटे पांव लौटते धमकी दे गए थे—मैं उनके लिए मर चुकी हूं और उन्होंने वह कर भी दिखाया चन्नी। तुझे तक नहीं बताया कि मैं जीवित हूं...।"

"जानती हो, पापा ने दूसरा विवाह कर लिया है मां ?"

"जानती हूं... शायद उम्र के इस मोड़ पर वह एक स्त्री के साथ बंध सकें, वर्ना उन दिनों क्या यह बात सोची भी जा सकती थी।"

"तुझे वह सब मेरे जन्म के बाद ही पता लगना था मां ?"

"शायद तेरी यही नियति थी चन्नी... पर आज तुझे देख अपने से बार-बार पूछने की इच्छा हो रही है—क्या तब का लिया मेरा निर्णय ठीक था ?"

"मेरे लिए अपने को दोषी ठहरा क्यों दुख पाती है मां। अवनीश और पापा में भी तो थोड़ा ही अन्तर था। पापा ने पिता बनने के बाद तुम्हारे विश्वास को तोड़ा और अवनीश ने विवाह के तुरन्त बाद मेरा भ्रम तोड़ा है।"

"पर एक बात तो मानेगी चन्नी, उसने तेरे साथ ईमानदारी तो बरती न ? चाहता तो तेरे पापा की तरह ही कुछ भी न बताता और दूसरी लड़की से संबंध बनाए रखता।"

"अगर विवाह के पहले वह सब बता दिया होता तो शायद तुम्हारी बात से सहमत हो सकती मां।"

"पर भविष्य के लिए क्या सोचा है चन्नी ? अकेले इतनी बड़ी दुनिया में... कहां रहेगी तू ?"

"अब तो तुम मिल गई हो मां...। आज तक अकेली थी। अपना दुख-सुख अकेले झेलती, पर अब तो तू मेरे साथ है।"

"न चन्नी, न...मेरा साथ कब तक रहेगा ? न जाने कब ऊपर से बुलावा आ जाए।"

"फिर क्या वहां रहकर अन्याय सहती रहूं। जो तू नहीं सह सकी थी मां—वही सहने की बात कह रही है क्या मां ?"

"इसलिए कि इतने वर्षों के अनुभव से यही जाना है, कि अधिकांश पुरुषों का मन एक सुगना है चन्नी, जो नई कलियों के प्रति स्वभावतः आकृष्ट होता है। यह पत्नी का कर्तव्य है कि वह पति का मन बांधे रखने की कोशिश करे। पत्नी की यह अपनी लड़ाई है। वह या तो सुगने को पालतू बना सकती है या स्वतंत्र उड़ने की छूट दे सकती है।"

"तुमने वैसा क्यों नहीं किया मां ?"

"आज तेरे सामने स्वीकार करती हूं चन्नी, मैंने गलती की थी। मेरे पास भी अस्त्र थे, उनका प्रयोग किए बिना अपनी पराजय स्वीकार कर ली थी। तब उतना समझ पाने की उम्र नहीं थी, घर छोड़ते सोचा था, मैंने अपने स्वाभिमान को रखा है, पर तेरे प्रति तो अन्याय कर ही गई न चन्नी ? तू घर लौट जा चन्नी।"

"किस घर में लौटूं मां ? जहां मुझसे पहले कोई और अधिकार किए हुए है।"

"तेरी बातों से जान गई हूं कि अवनीश अच्छा लड़का है। अपने त्याग से तू उसे पा लेगी चन्नी। मैं तुझे अवनीश के साथ ही आशीर्वाद देना चाहती हूं बेटी, लाएगी न उसे ?"

एक पल मां का मुख ताक चन्नी ने कहा था—"अगर सच्चा अधिकार पा सकी तो जरूर आऊंगी मां, वर्ना नहीं आऊंगी।"

"तू वापस जरूर आएगी चन्नी, मैं तेरी प्रतीक्षा करूंगी।"

"पापा से मिलने का कभी दिल नहीं चाहा मां ?" निरुत्तर मां को निहार चंदा ने फिर पूछा था—"अगर अब पापा आएं ?"

"तब मेरे लिए उन हजारों व्यक्तियों में से ही एक होंगे, जो रोज यहां आते रहते हैं बेटी।"

"मां... पापा से अलग रह तूने नहीं, उन्होंने जो खोया, वह कभी समझ नहीं सकेंगे।" चंदा का कंठ रुंध आया था।

"कल सुबह वापस जाना है चन्नी, अब सो जा।" दुलार से बेटी के माथे से लट हटाती सरस्वती ने उसका माथा चूम, मौन आशीर्वाद दिया था।

प्रथम पाक्षिक फलादेश—अगस्त १९९१
सूर्य राशि के अनुसार

ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

१४ अप्रैल से १३ मई (मेष) : पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। गर्भाधान का योग रहेगा। निकटस्थ स्थान की मनोरंजक यात्रा होगी। शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति होगी। जीविका का साधन प्राप्त हो सकेगा।

१४ मई से १४ जून (वृष) : व्यवसायगत कार्यों में सावधानी रखने की आवश्यकता है। शयनागार-सुख न मिल सकेगा। वाहन-हानि होने की आशंका है। आवास-जायदाद संबंधी परेशानी हो सकती है। बदनाम लोगों का सम्पर्क हानिकारक सिद्ध होगा। गले या सीने में विकार हो सकता है।

१५ जून से १६ जुलाई (मिथुन) : उत्साहपूर्वक कार्य करना होगा। कोई पड़ोसी कष्ट का कारण बन सकता है। यात्रा स्थगित हो सकती है। कान-प्रभावित हो सकता है। वात-दोष के कारण विभिन्न अंगों में पीड़ा होने की आशंका है। नौकरी पेशेवालों को बॉस को संतुष्ट रखना आवश्यक होगा।

१७ जुलाई से १६ अगस्त (कर्क) : गरिष्ठ भोजन के कारण उदर-विकार हो सकता है। किसी कार्य में हानि होने की आशंका है। गर्भ-रक्षा पर ध्यान देना होगा। किसी चरित्रहीन के प्रति आसक्ति होने का भय है। आर्थिक दृष्टि से यह समय अनुकूल न रहेगा। दाम्पत्य-जीवन तनावपूर्ण बन सकता है।

१७ अगस्त से १७ सितम्बर (सिंह) : सिरदर्द और चक्कर आ सकता है। स्वास्थ्य में गड़बड़ी पैदा होने की आशंका है। दूसरों को आलोचना करने का अवसर मिल सकता है। पत्नी और संतान को कष्ट मिलने का भय है।

१८ सितम्बर से १७ अक्टूबर (कन्या) : व्ययकारक परिस्थिति आ सकती है। गलतफहमी के कारण संबंध बिगड़ सकते हैं। पारिवारिक जीवन तनावपूर्ण बन सकता है। स्त्री-पक्ष से आर्थिक लाभ हो सकता है।

१८ अक्टूबर से १६ नवम्बर (तुला) : लाभ का नया स्रोत प्रशस्त होने की आशा है। प्रभाव और अधिकार में वृद्धि होगी। किसी समस्या का समाधान आपके पक्ष में होनेवाला है। अवैध कार्य करने वाले व्यक्ति से सम्पर्क स्थापित होने का भय है।

१७ नवम्बर से १५ दिसम्बर (वृश्चिक) : बाधाओं का सामना करना पड़ेगा। किसी कार्य में असफल होने की आशंका है। हानि भी हो सकती है। जीविका के क्षेत्र में अवरोध आ सकते हैं। चरित्रहीन व्यक्ति कष्ट का कारण बन सकता है।

१६ दिसम्बर से १४ जनवरी (धनु) : नया उत्तरदायित्व ग्रहण करना पड़ेगा। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। भाग्योदयकारी कोई बात घट सकती है। पैर का विकार दूर हो सकेगा। न्याय संगत कार्य करने और अन्याय से बचने में आपका कल्याण है।

१५ जनवरी से १२ फरवरी (मकर) : गुप्तांग-दोष या मासिक धर्म संबंधी विकार होने की आशंका है। बाधाओं का सामना करना पड़ेगा। कोई ऐसी बात आपके हित में होगी, जिसके प्रति आप निराश हो गए थे। रोमान्स के अवसर आ सकते हैं।

१३ फरवरी से १३ मार्च (कुम्भ) : नौकरी पेशेवालों को सतर्कता से कार्य करना होगा। अवसर से लाभ उठाने का प्रयास करना होगा। दाम्पत्य-जीवन की नीरसता को दूर करने का प्रयास करना होगा। संदिग्ध चरित्रवालों से दूर रहने में ही कल्याण है।

१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन) : आर्थिक परेशानी होने की आशंका है। स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। अपने-पराए विरोधी बन सकते हैं। उदर विकार तथा आंत संबंधी विकार दूर हो सकेंगे। असावधानीवश चोट लग सकती है।

जन्म-तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश—

१, अगस्त : आर्थिक स्थिति में मामूली सुधार हो सकेगा। आकस्मिक धनागम हो सकता है। कुंआरे लोग प्रणय-सूत्र में बंध सकेंगे। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। किसी स्थान की सुखद तथा लाभप्रद यात्रा होगी।

२, अगस्त : व्यय की अधिकता के कारण कुछ भी बचा पाना कठिन होगा। दाम्पत्य-जीवन में पुनः सौहार्द और माधुर्य आ सकेगा। मासिक संबंधी विकार दूर होंगे। नीति से काम लेने पर बिगड़े काम बन सकेंगे।

३, अगस्त : अर्से के बाद आर्थिक दशा में विशेष सुधार होने की संभावना है। कोई अभिलाषित वस्तु स्वतः पुरुषार्थ से प्राप्त कर सकेंगे। पारिवारिक बिगड़े संबंधों में सुधार होगा। नेत्र-विकार दूर होगा। अपने हितों के रक्षार्थ सतर्क और प्रयत्नशील होना होगा।

४, अगस्त : आर्थिक स्थिति [illegible] की आशा है। गुप्तांग-दोष दूर हो सकेंगे। आवास या जायदाद संबंधी चिन्ता दूर होगी। तकनीकी शिक्षा पाने वाले सफलता प्राप्त करेंगे। वाहन-सुख प्राप्त होगा।

५, अगस्त : व्ययकारक परिस्थितियों के कारण आर्थिक चिन्ता बनी रहेगी। बायें नेत्र का विकार दूर होगा। पत्र व्यवहार में सावधानी रखनी होगी। पारिवारिक जीवन में शांति का अभाव रहेगा। विवाद मोल लेना हित में न होगा।

६, अगस्त : आर्थिक दृष्टि से वर्ष संतोषजनक रहेगा, किसी कार्य में अर्थ-निवेश करना भविष्य के लिए अच्छा रहेगा। दावतों में सम्मिलित होंगे, जहां स्वजनों से मिलकर हर्ष होगा। पारिवारिक संबंधों में पुनः भाई-चारा स्थापित होगा।

७, अगस्त : आर्थिक चिन्ता का निवारण होगा। कोई मूल्यवान वस्तु हस्तगत होगी। किसी कार्य में सफलता मिलेगी तथा आर्थिक लाभ होने की आशा है। हानि होने का भय नहीं जान पड़ता। आवास संबंधी समस्या का हल निकल सकेगा।

८, अगस्त : व्ययकारक परिस्थितियों के कारण आर्थिक चिन्ता बनी रहेगी। आपके प्रभाव और व्यक्तित्व की वृद्धि होगी। सभी का सहयोग सुलभ रहेगा। सुलह नीति अपनाना आपके हित में होगा।

९, अगस्त : आर्थिक चिन्ता आवर्ष बनी रह सकती है। किसी परेशानी से मुक्ति मिल सकेगी। अवैध कार्य करना या अवैध संबंध जोड़ना आपके हित में न होगा।

[illegible] व्यर्थ की [illegible] से दूर रहें।

१०, अगस्त : आर्थिक दृष्टि से यह वर्ष संतोषप्रद न रहेगा। जैसे-तैसे कार्य चला सकेंगे। दाम्पत्य-जीवन की दरार पट सकेगी। गुप्तांग-दोष दूर हो सकेंगे। स्थानान्तरण हो सकता है। किसी कार्य में सफलता प्राप्त होगी।

११, अगस्त : आर्थिक दृष्टि से वर्ष सामान्य रहेगा। कोई विशेष प्रगति होने की कम ही आशा है। शाहखर्ची से बचना होगा। प्रयत्न करने पर भी असफल होने का भय है। भाग्य साथ दे सकता है।

१२, अगस्त : आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। शुभ कार्य में व्यय करना पड़ सकता है। कोई योजना फलित हो सकती है। आपके हितों की रक्षा हो सकेगी। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी।

१३, अगस्त : आर्थिक स्थिति पूर्ववत रहेगी। आकस्मिक रूप से कुछ धनागम होने की संभावना है। दाम्पत्य-जीवन में सरसता तथा माधुर्य की वृद्धि होगी। गुप्तांग-दोष दूर होंगे। स्वास्थ्य का खयाल रखना आवश्यक होगा।

१४ अगस्त : व्यय की अधिकता के कारण आर्थिक स्थिति सुधरने में संदेह है। कोई योजना पूर्ण हो सकेगी। स्वास्थ्य में गड़बड़ी होने की आशंका है। विरोधी तत्व हानि पहुंचाना चाहेगा।

१५ अगस्त : आर्थिक दशा में सामान्य सुधार होने की आशा है। पारिवारिक संबंधों में सुधार हो सकेगा। विवाद और गलतफहमी से बचना होगा। चोट-चपेट के कारण कष्ट मिलने का योग रहेगा।

प्रथम पाक्षिक पर्व-तिथि-त्यौहार	६, अगस्त, मंगलवार	—कामदा एकादशी व्रत
	७, अगस्त, बुधवार	—प्रदोष व्रत
	११, अगस्त, रविवार	—चन्द्र दर्शन
	१३, अगस्त, भौमवार	—अंगारिकी गणेश चतुर्थी व्रत
	१४, अगस्त, बुधवार	—नाग पंचमी (गुड़िया)
	१५, अगस्त, गुरुवार	—स्वतन्त्रता दिवस
शुभ अंक, रंग, रत्न, उपरत्न तथा जड़ी	१, ८, १५ अगस्त	—३, पीत-पुखराज, सुनहला, पीपल
	२, ९ "	६, मिश्रित, हीरा, स्फटिक, गूलर
	३, १० "	८, कृष्ण, नीलम, नीली, शमी
	४, ११ "	१, अरुणाभ, माणिक्य, तामड़ा, मदार
	५, १२ "	२, श्वेत, मोती, सीप, पलाश
	६, १३ "	९, रक्ताभ, मूंगा, लाल हकीक, खदिर
	७, १४ "	५, हरित, पन्ना, फीरोजा, चिचिड़ी
कब क्या करें?	नववस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—१, २, १४, १५
	क्रय-विक्रय	—१, २, ९
	साक्षात्कार	—१, २, ५, ९, १५
	गर्भाधान	—५, १२, १५
यात्रा	पूर्व	—४ (१२.३० बजे तक), ११
	पश्चिम	—३, १५
	उत्तर	—१, [illegible]
	दक्षिण	—[illegible], १३ (१.५० बजे तक) १४

अनोखे आभूषण

जी हां! कढ़ाई की लच्छियों का यह भी एक उपयोग है। इनसे आप कलात्मक नेकलेस, कंगन और ईयरिंग्स भी बना सकती हैं। विश्वास न हो तो स्वयं बनाकर देखिये

सामग्री: अलग-अलग मनपसंद रंगों की लगभग १७ लच्छियां, रुपहले व रंग-बिरंगे मोती, घण्टीनुमा हुक लगभग ३ जोड़ी, बंद करने वाले हुक २ जोड़ी, गोंद व चिमटी।

विधि: नेकलेस: सभी रंगों की लच्छियों में से कुल ६ लच्छियां लें और लंबाई में ५०-५० सेमी० के तार काट लें। किसी भी एक तार में रुपहले मोती व एक तार में रंग-बिरंगे मोती पिरो लें। और तार के दोनों सिरों पर गांठ लगा दें। इसके बाद सभी कटे हुए तार एकसाथ मिला लें और एक तरफ से बांध दें। बंधा हुआ सिरा कैंची से काटकर बराबर कर लें और चित्र की तरह घण्टीनुमा हुक में घुसा दें। नेकलेस का दूसरा सिरा भी इसी तरह दूसरे हुक में घुसा दें। इसके बाद बंद करने वाला हुक लगाकर और नेकलेस में बल देकर गले में पहन लें।

कंगन: सभी रंगों को मिलाकर कुल ७ लच्छियां लें और लंबाई में २५ सेमी० के टुकड़े काट लें। अपनी कलाई की नाप के अनुसार भी लम्बाई काट सकती हैं। अब नेकलेस की ही तरह मोती पिरोकर घण्टीनुमा हुक व बंद करने वाले हुक लगा लें।

ईयरिंग के लिए लच्छियों के बचे हुए टुकड़ों में से १० सेमी० लम्बे टुकड़े काट लें और मोती आदि पिरो कर घण्टीनुमा हुक में बल देकर दोहरा करके घुसा दें। ऊपरी सिरे पर ईयरिंग्स तार लगा दें, और चिमटी से तार मोड़कर पहनने लायक बना लें।

श्रीमतीजी
प्राण

भौजाई! क्या आजादी का जश्न देखने नहीं गयी?

बिशनू के बापू गये हैं. स्त्रियों की जगह तो घर में है.

पुरानी बातें छोड़ो. आज की महिलाएं मर्दों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चलती हैं.

कई औरतें अंतरिक्ष तक की सैर कर आयी हैं. एक तुम हो कि रसोई से बाहर कदम नहीं रखा.

मारग्रेट थैचर और इंदिरा गांधी प्रधान मंत्री बन गयीं. वह कौनसा काम है जो महिलाएं नहीं कर सकतीं?

तुम्हें इक्कीसवीं सदी की तरफ जाना है.
बिशनू के बापू से पूछे बगैर मैं कहीं नहीं जा सकती.

ओफ़-हो! क्या दक्यानूसी ख्यालात हैं?

शीला! क्या कहीं जा रही हो?
हां.
किशोर! मैं महिला क्रिकेट टीम में चुन ली गयी हूं. खेलने जा रही हूं.
क्रिकेट टीम से अपना नाम कटवा दो.

क्यों?
क्या मर्दों का खेल खेलोगी?

483/1991

मैं तुम्हें बहुत याद करता हूं

—स्नेह मधुर

जब तुम
दिन भर की संघर्ष यात्रा के लिए तैयार होकर
कन्धे पर खादी का झोला टांगकर
अपने कमरे के दरवाजे पर रखी चप्पल पैरों में डालकर
देहरी डांकती हो
मैं अपनी खिड़की के बाहर
दफ्तर जाने वालों को देख-देखकर
तुम्हें याद करता हूं...।

जब तुम
बस की प्रतीक्षा में छटपटाने लगती हो
और भीड़ भरी बस में
पुरुषों से होड़ लगाकर
उनके हाथों,सांसों,आंखों और उनकी हरकतों को नजरअंदाज कर देती हो
सिर्फ इसलिए ताकि
दो रुपये बच सकें
मैं पेट्रोल पम्प के पास खड़ा
तुम्हें याद करता हूं...।

जब तुम
लिफ्ट खराब होने पर
साठ सीढ़ियां पैदल चढ़ती हो
और मुलाकात न होने पर
दूसरी यात्रा शुरू करने से पहले
अपनी उठती-गिरती छाती को सामान्य करने और
सूखते गले को तर करने के लिए
दस पैसे का पानी पीकर 'थैंक गॉड' कहती हो
मैं उद्योग विभाग के बगल की उजड़ी दुकान को देखकर
तुम्हें याद करता हूं...।

जब तुम
सजी-धजी, जगमगाती दुकानों
बहुमंजिली इमारतों के नीचे खरीदारों की भीड़ में
सफेद पायजामा और रंगीन सूती कुर्ता पहनकर
होंठों के ऊपर जगमगाते स्वेद बिन्दुओं के बिखरने की
परवाह न करते हुए
लगातार चलती ही जाती हो
मैं कम्पनी बाग के सामने चुपचाप स्कूटर पर बैठा
तुम्हें याद करता हूं...।

जब तुम
स्लिप अन्दर भिजवाने के बाद
गोद में झोला रखकर
कागजों के पुलिन्दे में कुछ खोजने लगती हो
और ऊबकर
आसपास बैठे लोगों से जबरन गुफ्तगू करने लगती हो
और उस समय सिगरेट पीते किसी व्यक्ति को देखकर
एक पल के लिए रुक जाती हो
मैं हथेली में माचिस दबाये हुए
तुम्हें याद करता हूं...।

जब तुम
दिन भर थकान और निराशा को अपनी पलकों में भरे हुए
किसी बस की खिड़की से सिर टिका देती हो
और किसी उद्यान की बगल से गुजरते हुए अचानक
सड़क के किनारे गुलमोहर और अमलतास के
लाल-पीले फूल दिख जाते ही
तुम्हारी आंखों की चमक वापस आ जाती है
सच मानो उस समय मैं
तुम्हें बहुत याद करता हूं...।

छाया: वसीमुल हक

1188
11.1.93

1586
14.8.93

803
21/5/93

194
12/2/93

30.3.93

320
3.2.93

508
7.4.93

30.4.93

1677
1.9.93

1575
7/8/93

787
11/8/93